Травник

лекарственные растения и их применение

ПРЕДИСЛОВИЕ

Этот справочник — не пособие по самолечению. Прежде чем взяться за приготовление лекарственных препаратов и трав, необходимо получить консультацию у врача. Только специалист в состоянии помочь вам выбрать растение, посоветовать, как приготовить из него лекарство, определить дозировку препарата. И, естественно, недопустимо заниматься траволечением, не зная точного диагноза своего заболевания.

Теперь о том, как в домашних условиях приготовить из растений лекарственные препараты.

Сбор, сушка и хранение лекарственного растительного сырья. Собирать лекарственные растения следует в сухую и ясную погоду. Надземные части растений, траву, цветки, листья обычно собирают во время цветения растений, корни и корневища — осенью в период увядания надземных частей растений или ранней весной, когда стебли и листья их начинают отрастать, семена и плоды — в период их полного созревания, почки — ранней весной перед началом их распускания, кору —весной в период сокодвижения.

Сушить растения нужно быстро, раскладывая их тонким слоем в тени. Плоды можно сушить на солнце или в печах при умеренной температуре. Корни и корневища перед сушкой обмывают в холодной воде и разрезают вдоль.

Сырье, предназначенное для хранения, обычно не измельчают. Хранить высушенные растения рекомендуется в сухом прохладном помещении в бумажных пакетах или ящиках, предварительно выстланных бумагой. Лекарственные растения, имеющие сильный запах, хранят отдельно от непахучих. Сроки хранения колеблются от 1 года до 5—6 лет.

Способы приготовления лекарственных препаратов в домашних условиях. Настои и отвары готовят двумя способами: горячим и холодным. При горячем способе нужное количество лекарственного сырья заливают водой комнатной температуры в фарфоровой или эмалированной посуде, посуду помещают в кипящую водяную баню и нагревают при частом помешивании отвары 30 минут, настои — 15 минут, затем охлаждают, фильтруют через ткань, марлю, и лекарство готово к употреблению. Водяную баню можно заменить горячей печкой,

но нужно следить за тем чтобы лекарственная смесь не кипела.

При холодном способе приготовления сырья заливают необходимым количеством холодной кипяченой воды и настаивают 4—12 часов, фильтруют и используют.

Настойки в домашних условиях обычно готовять на 40—70-градусном спирте. Измельченное сырье заливают водкой или спиртом в отношении 1:5, 1:10, 1:20 в стеклянной посуде, закрывают пробкой и выдерживают в темном месте 7—10 суток при периодическом помешивании. Затем настойку фильтруют через марлю или вату и выливают в темную склянку. Срок хранения настоек 1—3 года.

И, наконец, как пользоваться справочником. В алфавитном порядке в нем перечислены основные заболевания с указанием трав, применяющихся для их лечения, и краткими сведениями о приготовлении препаратов и их дозировке.

Еще раз обращаем Ваше внимание на то, что книга ни в коей мере не заменит консультации квалифицированного специалиста.

АБСЦЕССЫ:

алоэ древовидное, подорожник большой.

Алое древовидное (столетник, сабур) — старое лечебное средство. В нашей стране распространено как декоративное комнатное растение. С лечебной целью используют сок из свежих листьев алоэ. В домашних условиях его получают следующим образом: срезают нижние листья растения, тщательно промывают кипяченой водой, режут на мелкие пластинчатые кусочки размером 0,2—0,3 мм, завертывают в марлю и выжимают.

Наружно сок применяют при лечении ожогов, трофических язв, гнойных ран, остеомиелитов с открытым гнойным очагом, абсцессов, флегмон и других гнойных заболеваний (в виде примочек и орошений ран и поврежденных участков кожи). Язвы и гнойные раны быстро очищаются, раневая поверхность заполняется свежими грануляциями и эпителизируется.

Подорожник большой — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют листья подорожника, которые собирают от начала цветения до периода увядания растения и сушат в защищенном от прямых солнечных лучей месте.

Листья содержат аскорбиновую кислоту, каротин, витамин К, ферменты, фитонциды, соли калия, горькие, дубильные и другие вещества.

Свежие истолченные листья применяют наружно для остановки кровотечения из ран, при абсцессах, фурункулах, ожогах, длительно не заживающих ранах или язвах.

Сильно смятые листья, приложенные к месту укуса пчел, ос, шмелей и даже змей, отсасывают яд, обезболивают, предупреждают появление припухлости.

АВИТАМИНОЗЫ:

брусника обыкновенная, голубика болотная, жимолость голубая, калина обыкновенная, клубника полевая, клюква болотная, костяника каменистая, лук победный, лук репчатый, малина обыкновенная, морковь посевная, морошка, одуванчик лекарственный, рябина сибирская, салат посевной, смородина черная, шиповник.

Брусника обыкновенная — небольшой вечнозеленый кустарник с прямостоящим стеблем высотой 10—30 см, живет до 300 лет. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе — сентябре. Ягоды сладковатые, приятно

освежающие и, хотя слегка горчат, на вкус очень хороши. Лучше по качеству брусника, которая растет в сосновых лесах на сухих местах.

С лечебной целью заготовляют ягоды и листья растения. Ягоды собирают в период их полной зрелости. Хранят, засыпав их сахаром или залив водой — в таком виде они могут храниться длительное время. От многих других лесных ягод брусника выгодно отличается тем, что продолжительное время сохраняется свежей и не мнется при дальних перевозках. Листья собирают ранней весной до цветения или поздней осенью после сбора плодов. Листья, собранные летом, при сушке темнеют и полностью теряют свои лечебные свойства. Срывают их руками, одергивая с веток снизу вверх, сортируют и сушают в теплых, хорошо проветриваемых помещениях без доступа прямых солнечных лучей.

Ягоды и листья брусники содержат сахар, витамин С и каротин, дубильные и пектиновые вещества, красители, органические кислоты, микроэлементы — марганец, калий, кальций, фосфор, железо, фитонциды, гликозиды, арбутин и вакцинин. Гликозид арбутин расщепляется в организме на сахар и гидрохинон который выводится почками и обладает дезинфицирующими свойствами. Гликозид вакцинин придает ягодам характерный горьковато-терпкий привкус, а их кислинка — от присутствия лимонной, яблочной и бензойной кислот. Бензойной кислоты в бруснике очень много (0,6—0,8%). Благодаря ей собранные ягоды долго не портятся, так как бензойная кислота является сильным антисептиком и подавляет процессы гниения и брожения.

В медицинской практике ягоды брусники применяют при авитаминозах.

Витаминный чай:

Плоды брусники — 2 части, листья крапивы — 3 части, плоды шиповника — 3 части. Измельченное сырье хорошо перемешать, 4 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа, процедить и пить по стакану 2—3 раза в день.

Все растение брусники, все растение земляники (поровну). Столовую ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед (по вкусу) и пить горячим по стакану 3—4 раза в день при простудных заболеваниях.

В Сибири в старые времена воду для замачивания

брусники подслащивали корнем солодки и добавляли в нее кислое молоко, цикорий или хлебные корки. На Украине часто вместе с брусникой мочат антоновские яблоки, которые улучшают ее вкус, да и сами становятся слаще.

Приведем еще способ приготовления моченой брусники: покрасневшие ягоды очищают от посторонних примесей, удаляют испорченные ягоды, тщательно промывают кипяченой остуженной водой, высыпают в подготовленную тару (бочки, стеклянные банки) и заливают заранее приготовленным раствором сахара 5-процентной концентрации. На 10 кг моченых ягод расходуется 7 кг брусники, 150 г сахара и 2,85 л воды.

Испокон веку большой популярностью в России пользовались водички или водицы — вкусные прохладительные и полезные витаминные напитки, полученные из настоев ягод или фруктов. Для этого чистые зрелые ягоды заливали охлажденной кипяченой водой и настаивали 3—10 дней в прохладном месте. Чем нежнее ягода, тем короче выдержка. Плотные брусничные ягоды пришлось бы настаивать очень долго, поэтому половину брусники томили в печи, вторая же половина давала сок естественным путем. Всю ягоду смешивали, воду сцеживали, подслащивали медом или сахаром, добавляя немного водки (примерно 1 столовую ложку на 1 л воды) и разливали по бутылкам для хранения. Так получался чудесный целебный напиток.

Голубика болотная — кустарник высотой до 100 см с темно-зелеными, снизу голубоватыми овальными листьями, опадающими на зиму. Цветки белые или розовые, мелкие, на поникающих коротких цветоножках. Плод — сизая овальная ягода 9—12 мм длиной. Цветет в июне—июле. Ягоды созревают в августе.

С лечебной целью используют ягоды, листья, молодые побеги и кору этого растения.

Ягоды содержат до 5,6% сахаров, 1,6% органических кислот, 0,5% пектина, флавоноиды, 0,2% дубильных и красящих веществ, 25—53 мг% аскорбиновой кислоты, 0,25 мг% каротина. В листьях найдены флавоноиды, дубильные вещества.

В народной медицине голубика издавна ценится как противоцинготное и противодизентерийное средство. Свежие ягоды применяют для приготовления витаминных напитков, морсов для лихорадящих больных.

Жимолость голубая — невысокий ягодный кустарник высотой до 1—1,5 м с буровато-серой мочальной корой, ягоды напоминают голубику, но обычно горького вкуса. Различают две разновидности жимолости: жимолость алтайская — с широкими овальными листьями и широкоовальной ягодой и жимолость съедобная — с узкими листьями почти ланцетной формы, с острой верхушкой и узкой ягодой сладкого вкуса. Оба вида цветут в мае, плоды созревают в июле.

С лечебной целью используют ягоды, ветви и кору этого растения. Ягоды содержат до 7,6 мг% аскорбиновой кислоты, до 200 мг% антоцианов (темно-красное красящее вещество), 2,37% органических кислот, витамин Р, глюкозу, сахарозу, галактозу, дубильные и пектиновые вещества.

Растение широко применяется в народной медицине. Свежие ягоды — весьма эффективное средство при гипертонии. Их едят при авитаминозах, атеросклерозе, гастрите, язве 12-перстной кишки, болезни печени. Они возбуждают аппетит, являются общеукрепляющими, слабительным и мочегонным средством.

Калина обыкновенная — ветвистый кустарник высотой 1,5—3 м с буровато-серой корой. Зрелые плоды калины в свежем виде горьковаты на вкус. После заморозков они становятся менее горькими. Цветет в июне — июле, плоды созревают в августе — сентябре. С лечебной целью заготовляют плоды, цветки, кору и корни растения. Плоды калины собирают в период полной зрелости, сушат в печах, сушилках при температуре 50—60° или на открытом воздухе. Цветки снимают целыми соцветиями и быстро высушивают. Кору калины снимают ранней весной в период сокодвижения. Ножом делают продольные и поперечные надрезы на ветвях и створе, после чего кора легко снимается в виде трубок или желобов. Куски коры высушивают на открытом воздухе или в сушилках при температуре 40—45°, следя за тем, чтобы трубки и желобки не попадали друг в друга, так как в этом случае сырье портится.

Плоды калины содержат до 32% сахара, 3% дубильных веществ, 82 мг% аскорбиновой кислоты, органические кислоты, витамин К, эфирное масло. В коре содержится горький кликозид вибурнин, 4% дубильных веществ, 6,5% смолы желто-красного цвета. Витаминный чай из плодов обладает общеукрепляющим и успокаи-

вающим действием (столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Пить по 1/2 сткана 2 раза в день).

Клубника полевая — невысокое растение с тройчатыми листьями. Белые цветки около 2,5 см в диаметре. Зрелый плод почти шаровидный, розово-красный сверху или с одного бока, в остальной части — зеленовато-белый, ароматичный, сладкий.

Плоды содержат много сахара (в основном глюкозу), аскорбиновую кислоту, органические кислоты, дубильные вещества, железо, марганец. В листьях много аскорбиновой кислоты.

В народной медицине свежие ягоды принимают при головной боли, цинге, лихорадке, как потогонное и диетическое средство, листья — как витаминное средство в виде чая (столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка в фарфоровой или стеклянной посуде, настоять 10—15 минут, процедить. Пить как чай.

Лук победный (черемша) — многолетнее луковичное растение с чесночным запахом. С лечебной целью используют всю надземную часть растения, которую заготовляют до начала цветения.

Растение содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, фитонциды, белок и другие вещества.

Черемша обладает тонизирующим, противоцинготным, противоглистным и усиливающим перистальтику кишечника действием.

Морковь посевная — двулетнее травянистое растение. С лечебной целью используют корнеплоды первого года жизни.

Корнеплоды содержат каротиноиды, витамины группы В, аскорбиновую кислоту, сахара, эфирное и жирное масла, микроэлементы — кобальт, йод, медь, кальций, фосфор, железо и другие вещества.

Свежие корнеплоды едят при гипо- и авитаминозах, малокровии, общем упадке сил.

Свежие листья **одуванчика** употребляют для приготовления витаминных салатов. Для удаления горького вкуса листья одуванчика 30 минут выдерживают в соленой воде.

Смородина черная — широко известный ягодный кустарник.

Для лечебных целей заготовляют плоды и листья растения.

Плоды черной смородины по сравнению с плодами других ягодных кустарников представляют собой наиболее богатый витаминами продукт. Они содержат 0,4% витамина С, 0,003% каротина, витамины B_1, B_2, Е, Р, а также 16% сахара, 4,5 органических кислот, пектиновые и дубильные вещества, микроэлементы — марганец, медь, алюминий, железо, фитонциды. Листья смородины по содержанию витамина С не уступают плодам.

Плоды собирают в период полного созревания в июле — августе, обрывая их по утрам после обсыхания росы и под вечер. Сушат в печах или сушилках. Листья заготовляют летом после созревания плодов, собирая только те, которые не повреждены и не попорчены. Сушат на чердаках или под навесом с хорошей вентиляцией, раскладывая тонким слоем.

В медицинской практике плоды черной смородины применяют как витаминное средство.

Сушеные плоды черной смородины входят в состав витаминных сборов:

Плоды черной смородины, плоды шиповника (поровну). 2 чайные ложки сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять час, процедить через марлю, добавить сахар по вкусу. Пить по 1/2 стакана настоя 3—4 раза в день.

Плоды черной смородины — 1 часть, лист крапивы — 2 части, плоды шиповника — 3 части. Столовую ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Большой популярностью пользуется черная смородина с сахаром. В ней длительное время хорошо сохраняются витамины (на 1 кг ягод 1,5 кг сахара).

Шиповник — кустарник с крупными душистыми цветами, которые напоминают розу. Свое название он получил недаром: острые и прочные шипы растения способны причинить серьезные неприятности неосторожному животному или человеку.

Плоды шиповника содержат до 17% витамина С, 12 мг% каротина, витамины B_2, Е, Р, флавоноиды, 18% сахара, 3,7% пектина, 4,5% дубильных веществ, органические кислоты, микроэлементы — железо, марганец, фосфор, калий, магний, молибден, кобальт, хром, медь, значительное количество солей калия.

Шиповник — это природный источник витаминов. Зимой, когда человек испытывает недостаток витаминов: становится вялым, быстро утомляется, снижается его

сопротивляемость простудным заболеваниям, особенно гриппу, ему на помощь приходят незаменимые поливитамины плодов шиповника.

Эффективность действия шиповника прежде всего объясняется наличием в нем аскорбиновой кислоты. Этот витамин регулирует ферментативные процессы в организме, повышает устойчивость организма к инфекциям, повышает трудоспособность и стимулирует обмен веществ. Суточная потребность взрослого человека в витамине С равна 50 мг, а при большой физической нагрузке она возрастает до 75—100 мг. Потребность детей в аскорбиновой кислоте также значительна: до 7 лет — 30—35 мг, свыше 7 лет — 50 мг.

Признаками недостаточности витамина С являются общее недомогание, пониженная устойчивость к инфекционным заболеваниям, кровоточивость десен, которые припухают и приобретают сизую окраску. При более высокой степени авитаминоза появляются кровоподтеки на коже, обычно в области подколенной ямки и икроножных мышц. При ясно выраженных состояниях авитаминоза необходимо принимать витамин С в гораздо больших, чем суточная доза, количествах. Самым хорошим и всегда доступным средством является сушеный шиповник с высоким содержанием витамина С.

Плоды шиповника заготовляют в конце августа — сентябре до заморозков (замороженные плоды при оттаивании теряют витамин С). Собранные плоды немедленно высушивают в печах или сушилках, расстилая тонким слоем.

Сироп из шиповника — официальный препарат, выпускаемый медицинской промышленностью, с содержанием витамина С 5 мг в 1 мл.

Таблетки из плодов шиповника — официальный препарат, стандартизованный по содержанию витамина С — 20 мг в каждой таблетке.

Плоды шиповника входят в состав различных сборов:

Плоды шиповника, плоды черной смородины поровну. Столовую ложку измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить сахар. Пить по 1/2 стакана витаминного чая 3—4 раза в день.

Плоды шиповника, плоды рябины (поровну). 2 чайные ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка. Способ

приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

АНГИНЫ:

анис обыкновенный, бузина сибирская, календула лекарственная, карагана гривастая, клюква болотная, кровохлебка лекарственная, лук репчатый, черника обыкновенная, шалфей лекарственный.

Анис обыкновенный — однолетнее травянистое растение. С лечебной целью применяют его плоды, которые заготовляют во время созревания, когда плоды первых зонтиков побурели, а остальных зонтиков еще зеленые.

Плоды содержат 2—3 процента эфирного и 10 процентов жирного масла, белковые и минеральные вещества.

Настой плодов применяют при кашле, потере голоса, воспалении слизистой оболочки дыхательных путей, астме, воспалении миндалин, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, скоплении газов в кишечнике, заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни (чайную ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды).

Плоды аниса входят в состав различных сборов:

Плоды аниса — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, цветки коровяка — 1 часть, цветки просвирника — 2 части, цветки мака самосейки — 2 части, трава тимьяна — 2 части, корень алтея лекарственного — 2 части, корень солодки — 5 частей. Столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5—6 минут на слабом огне, после остывания процедить. Пить по 1/4 стакана теплого отвара 4 раза в день при кашле, трахеобронхите, бронхите.

Плоды аниса, плоды фенхеля, семя льна, трава тимьяна (поровну). 4 чайные ложки смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5—6 минут на слабом огне, после остывания процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день при бронхите, коклюше, бронхиальной астме, бронхоэктазах.

Бузина сибирская — кустарник высотой до 3 м из семейства жимолостных. С лечебной целью заготовляют ягоды, цветки, листья, ветви, кору и корни этого растения.

Ягоды содержат дубильные вещества, органические

кислоты; цветки — шликозид потогонного действия, рутин и 0,2—0,3 процента эфирного масла, кора — эмульсин.

Отвар плодов и цветков принимают как потогонное, мочегонное и рвотное средство. Настой цветков используют при простудных заболеваниях.

Отваром цветков полощут горло при ангине, кашле и воспалениях полости рта.

3—4 столовые ложки цветков заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар применять для полоскания при воспалении полости рта, ангине.

Карагана гривистая (верблюжий хвост) — кустарник с толстыми колонновидными ветвями, густо усаженными тонкими колючками. С лечебной целью используют надземную часть растения, которую можно заготовлять круглый год. Сушат в проветриваемых помещениях.

Растение содержит эфирное масло, аскорбиновую и органические кислоты, сахара, смолы, дубильные и другие вещества.

Отвар надземной части пьют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, геморрое, простудных заболеваниях (столовую ложку измельченного лекарственного сырья залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день).

Наружно отвар применяют для полосканий при ангинах, воспалительных заболеваниях полости рта и десен.

Лук репчатый — луковичное растение с резким запахом. С лечебной целью используют луковицу растения, которая содержит эфирное масло, сахара, аскорбиновую кислоту, органические кислоты, каротин, витамины B_1, B_2, B_5, фитонциды, соли кальция, фосфора и другие вещества.

Свежий сок употребляют при ангинах по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Черника обыкновенная — полукустарник высотой до 40 см. Листья светло-зеленые. Цветки зеленовато-белого цвета с розовым оттенком. Плод — сочная шаровидная ягода черного цвета с сизым налетом. Цветет в мае, плодоносит в июне — июле.

С лечебной целью, заготовляют плоды и листья растения. Плоды собирают в период полного созревания. Сушат в плодоовощных сушилках или в русских печах.

Листья заготовляют в период цветения и сушат на чердаках или в тени под навесами при хорошей вентиляции.

Плоды черники содержат 12% дубильных веществ, 30% сахара, 7% органических кислот, 6 мг% аскорбиновой кислоты, 1,6 мг% каротина, витамины группы В, марганец. В листьях найдено 20% дубильных веществ, 250 мг% аскорбиновой кислоты, 1,6% арбутина, гидрохинон, органические кислоты, гликозид неомиртиллин, следы эфирного масла.

Густой отвар плодов применяется для полоскания при ангинах, для смазывания обожженных участков, сыпи на коже и некротических язвах (100 г сухих плодов залить 0,5 л воды, кипятить, пока количество воды не уменьшится до 0,3 л).

Шалфей лекарственный — многолетний полукустарник высотой до 80 см. С лечебной целью используют листья шалфея, которые собирают с верхушками стеблей во время цветения.

При воспалении миндалин, слизистой оболочки полости рта и десен настой листьев используют в виде полосканий (4 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить).

Листья шалфея входят в состав различных сборов:

Лист шалфея лекарственного — 3 части, цветки ромашки аптечной — 3 части, трава приворота — 4 части. Чайную ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло при ларингите 5—6 раза в день.

АРТРИТЫ:

брусника обыкновенная, бузина сибирская.

Отвар листьев брусники пьют при отложении солей, артрите, спондилезе, подагре, суставном ревматизме, отеках. 2 чайные ложки листьев залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Отвар охладить, процедить и выпить в течение дня глотками при цистите, нефрите, отложении солей, артрите, подагре.

Цветки бузины, лист крапивы двудомной, корень петрушки, кора ивы (всех поровну). Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 2 стакана отвара в день при артритах различной этиологии.

АТЕРОСКЛЕРОЗ:

боярышник кроваво-красный, гречиха посевная, жимолость голубая, земляника лесная, крапива двудомная, лук победный, лук-чеснок, подорожник большой, редька посевная.

Боярышник кроваво-красный — высокий колючий кустарник или деревце высотой 1—4 м с пурпурно-коричневыми блестящими ветками, усаженными толстыми прямыми колючками. Листья округлоромбические, слегка опущенные. Цветки белые с неприятным запахом, собраны в щитовидные соцветия. Плоды кроваво-красные, шаровидные, блестящие, с 2—5 косточками, заключенными в сладковато-мучнистую мякоть. Цветет в мае — июне, плодоносит в августе.

С лечебной целью заготовляют цветки и плоды растения. Плоды боярышника собирают в период их полного созревания, обычно в сентябре — октябре. Сушат на солнце, в теплых помещениях, в печах или сушилках, раскладывая тонким слоем. Цветки собирают в начале цветения, когда часть их еще не раскрылась. Собранные соцветия вместе с коротким (около 1 см) стебельком сушат немедленно (не позднее 1—2 часов после сбора), раскладывая тонким слоем в теплых, хорошо проветриваемых помещениях.

В плодах боярышника найдены сахар, органические кислоты, холин, ацетилхолин, флавоноиды, витамин С, каротин, дубильные вещества и жирное масло. Цветки содержат органические кислоты и эфирное масло, листья — до 230 мг% аскорбиновой кислоты, каротин, виннокаменную и лимонную кислоты, дубильные вещества.

В медицинской практике применяют жидкий экстракт плодов, который входит в комплексный препарат — кардиовален, и настойку из цветков. Препараты боярышника применяются при функциональном расстройстве сердечной деятельности, при сердечной слабости, ангионеврозах, бессоннице у сердечных больных, гипертиреозе с тахикардией, при начальных формах гипертонической болезни, атеросклерозе. Боярышник понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное мозговое кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление и улучшает общее состояние больных.

Для лечения атеросклероза предложен новый препарат — кратегонин. Польские фармакологи выделили из боярышника неизвестную ранее фракцию. Оказалось, что полученное в чистом виде действующее начало по эффективности превосходит многие хорошо известные сердечные средства. Новый препарат повышает амплитуду сердечных сокращений, а при мерцательной аритмии восстанавливает нормальную деятельность сердечной мышцы.

В народной медицине настой и настойка плодов и цветков боярышника издавна использовались при бессоннице, одышке, сердцебиениях, тиреотоксикозе, лихорадке, кашле и как успокаивающее средство при нервном возбуждении.

Ниже приводится способ приготовления и применения лекарства из боярышника в домашней обстановке.

0,5 кг зрелых плодов моют и дробят деревянным пестиком (толкушкой), добавляют 100 мл воды, нагревают до 40° и прессуют сокоотжималкой. Полученный сок пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Оказывает благотворное действие на сердце, особенно в пожилом возрасте: предотвращает перенапряжение и изнашиваемость сердечной мышцы.

Гречиха посевная — однолетнее травянистое растение. С медицинской целью заготовляют листья, цветки и семена гречихи.

Растение содержит рутин, каротин, аскорбиновую и органические кислоты, семена — 67% крахмала, витамины группы В, соли железа, фосфора, кальция, белок, жиры, сахар и другие вещества.

Настой цветков пьют при кашле, склерозе кровеносных сосудов (десертную ложку цветков заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день).

Лук-чеснок (чеснок) — многолетнее растение со сложной луковицей. С лечебной целью используют луковицу растения, которая содержит эфирное и жирное масла, углеводы, аскорбиновую кислоту, витамины группы В, фитонциды, микроэлементы — йод, кальций, фосфор, магний и другие вещества.

Свежие луковицы чеснока употребляют при атеросклерозе (по 2—3 зубка ежедневно).

Подорожник большой. Настой и свежий сок из листьев рекомендуется при атеросклерозе. Столовую ложку

сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 мин. Выпить за 1 час глотками — суточная доза. Хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 мин. Применять по 2—3 ст. ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

АТОНИЯ КИШЕЧНИКА:

душица обыкновенная, лук победный, лук репчатый, лук-чеснок, ревень волнистый.

Ревень волнистый — крупное многолетнее травянистое растение. С медицинской целью используют корни ревеня, которые заготовляют осенью, промывают в воде, режут на куски, провяливают на солнце и сушат при температуре не выше 60°.

Корни содержат дубильные и другие биологически активные вещества.

Порошок корня ревеня применяют при различных заболеваниях. В малых дозах (0,05—0,2 г) ревень оказывает вяжущее действие и помогает при гастритах с пониженной кислотностью, поносах. Средние дозы (0,2 г) действуют как желчегонное средство, большие (0,2—2 г) — как нежное слабительное при атонии кишечника, спастических запорах, для размягчения стула при геморрое.

БЕССОНИЦА:

боярышник кроваво-красный, бузина сибирская, валериана лекарственная, горец птичий, калина обыкновенная, репа огородная, укроп огородный

Бузина употребляется так:

Столовую ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 30 минут, процедить. Отвар принимать по столовой ложке в день при бессонице, одышке.

Валериана лекарственная — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют корни и корневища валерианы. Их собирают осенью, когда отцветшие стебли засыхают, промывают в воде, провяливают на воздухе и сушат при температуре не выше 40°.

Корни и корневища содержат эфирное масло, свободную изовалериановую кислоту, сахар, дубильные и другие вещества.

Валериану употребляют в виде настоев, отваров, настоек, порошка как успокаивающее средство при невро-

зах, бессоннице, истерии, эпилепсии, головных болях, неврозах сердца, гипертонической болезни I стадии, неврозах желудка и кишечника, заболеваниях печени и желчных путей, климаксе.

Препараты валерианы готовят следующим образом:

Настой валерианы: столовую ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по столовой ложке, детям — по чайной ложке 3 раза в день.

Отвар валерианы: столовую ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут, процедить. Принимать по столовой ложке, детям — по чайной ложке 3 раза в день.

Спиртовую настойку валерианы (валериановые капли) можно купить в аптеке. Принимают по 15—20 капель на прием 2—3 раза в день, детям дают столько капель, сколько лет ребенку.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА:

анис обыкновенный, бузина сибирская, горец птичий, малина обыкновенная, мать-и-мачеха обыкновенная, репа огородная.

При бронхиальной астме применяют **цветки бузины** в сборах:

Цветки бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной (всех поровну). 4 чайные ложки измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктазиях.

Цветки бузины, трава лапчатки гусиной, трава шандры, трава чистотела, сосновые почки (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Цветки бузины — 1 часть, кора молодой ивы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 2 части, плоды шиповника — 2 части. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Мать-и-мачеха обыкновенная — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют листья мать-и-мачехи, которые заготовляют вначале июня, когда они имеют яркозеленую верхнюю сторону, а снизу покрыты беловатым пушком.

Настой листьев применяют при остром и хроническом бронхите, кашле, хриплом голосе, воспалении легких, бронхиальной астме, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, почек, мочевого пузыря (4 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день).

Репа огородная — овощное растение. С лечебной целью используют корнеплод репы, содержащий аскорбиновую кислоту, каротин, витамин B_1, белки, жиры, минеральные соли и другие вещества.

Отвар корнеплода пьют при бронхиальной астме, кашле, воспалении слизистой оболочки гортани, бессоннице, сердцебиении, простудной потере голоса (2 столовые ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день или по стакану на ночь).

Реповый сок с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день).

БРОНХИТЫ:

алоэ древовидное, горец птичий, горчица сарентская, девясил высокий, душица обыкновенная, земляника лесная, крапива двудомная, лук репчатый, лук-чеснок, мать-и-мачеха обыкновенная, подорожник большой, редька посевная, тысячелистник обыкновенный, черника обыкновенная, шалфей лекарственный.

При упорном бронхите сок алоэ применяется в смеси с другими веществами: сок алоэ — 15 г, смалец свиной или гусиный — 100 г, масло сливочное (несоленое) — 100 г, мед чистый (пчелиный) — 100 г, какао (не обязательно, для вкуса) — 50 г. Принимать по столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

Сок алоэ противопоказан при беременности, маточных кровотечениях и обильных менструациях, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.

Горец птичий (спорыш) — однолетнее травянистое растение. С лечебной целью заготовляют траву в начале цветения, когда стебли еще не успели затвердеть. Сушат в тени или в проветриваемом помещении.

Трава спорыша содержит аскорбиновую и органические кислоты, эфирные масла, витамин К, каротин, смолы, слизи, жиры, сахар, микроэлементы — кремний, железо, медь, ванадий, магний, кальций, серебро, дубильные и другие вещества.

Трава спорыша используется как противовоспалительное, антисептическое, спазмолитическое, болеутоляющее, потогонное, жаропонижающее, мягчительное, отхаркивающее, слабительное, противоглистное, мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее, гипотензивное, маточное, вяжущее и ранозаживляющее средство.

Ее употребляют при простудных заболеваниях, бронхитах, пневмониях, плевритах, царапающем кашле, бронхиальной астме и туберкулезе легких.

При заболеваниях органов дыхания:

Столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут на водяной бане, настоять 1—2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день при туберкулезе легких и коклюше.

Трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, мелко измельченный корень солодки (всех поровну). 4 чайные ложки смеси залить 1,5 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2—3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктатической болезни, зловонном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии.

Трава спорыша, лист мать-и-мачехи, цветки бузины черной (по чайной ложке). Заварить стаканом кипятка, настоять 25—30 минут. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при бронхите, пневмонии, плеврите.

Девясил высокий (девятисил) — многолетнее травянистое растение высотой до 150 см. С лечебной целью используют корни и корневища девясила, которые собирают ранней весной или осенью, промывают в воде, провяливают на воздухе и сушат при температуре не выше 40°.

Корни и корневища содержат эфирное масло, горькое вещество, полисахариды, смолы, слизь, витамин Е и другие вещества.

Настой корня применяют при бронхитах, кашле, коклюше, головокружениях, головных болях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, геморрое (чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды). При бо-

лезнях дыхательных путей в настой добавить мед по вкусу.

Душица обыкновенная — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют траву душицы, которую собирают в период полного цветения, срезая верхнюю часть растения, и сушат в тени.

Трава содержит эфирное масло, аскорбиновую кислоту, дубильные и горькие вещества, фитонциды.

Трава душицы обладает потогонным, отхаркивающим, мочегонным, желчегонным, противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, спазмолитическим и успокаивающим центральную нервную систему действием.

Настой душицы применяют при простудных заболеваниях, бронхите, коклюше, кашле, удушье, туберкулезе легких, гастритах, атонии кишечника, болезненных менструациях, повышенной половой возбудимости, заболеваниях печени и желчного пузыря, нервном возбуждении (чайную ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день).

Трава душицы входит в состав многих сборов:

Трава душицы — 1 часть, корень алтея — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части. Столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

Крапиву при заболеваниях органов дыхания применяют так:

Щепотку цветов крапивы заварить 4 стаканами кипятка. Чай пить в качестве отхаркивающего средства.

Лук при кашле, бронхитах, коклюше применяют с медом (500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды смешать, варить 3 часа на медленном огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по столовой ложке 4—6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте).

Редька посевная — двулетнее овощное растение. С лечебной целью используют корнеплод редьки, содержащий эфирное масло, аскорбиновую кислоту, каротин, фитонциды, сильное бактерицидное вещество лизоцим, ферменты, микроэлементы — йод, серу, бром, железо, магний, фосфор, натрий, калий и другие вещества.

Свежий сок редьки пьют при бронхитах, кашле, заболеваниях печени, атеросклерозе, мочекаменной болезни (по 1 столовой ложке 3 раза в день).

ВЕГЕТОНЕВРОЗЫ:

боярышник кроваво-красный.

Столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье, климаксе.

Взять поровну плодов и цветков, хорошо перемешать. 3 столовые ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Настой принимать по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

10 г высушенных плодов настоять 10 дней в 100 г водки или 40-градусного спирта, профильтровать. Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

10 г цветков настоять 10 дней в 100 г водки или 40-градусного спирта, профильтровать. Настойку принимать по 20—25 капель 3 раза в день до еды.

ВОДЯНКА:

бузина сибирская, василек синий, клюква болотная.

Настой **цветков василька:** 1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

ВОЗБУЖДАЮЩИЕ АППЕТИТ;

аир болотный, брусника обыкновенная, жимолость голубая, лук победный, лук-чеснок, одуванчик лекарственный, смородина черная, шиповник.

Аир болотный. Отвар корневищ употребляют как горечь для возбуждения аппетита при желудочно-кишечных заболеваниях (чайную ложку измельченного корневища залить 2—3 стаканами горячей воды, кипятить 15 минут в закрытой посуде. Пить по 2 стакана 3 раза в день перед едой, слегка подсластив).

Одуванчик лекарственный. Настой корней одуванчика применяют как средство для улучшения пищеварения и для возбуждения аппетита следующим образом. 2 чай-

ные ложки измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

ВОСПАЛЕНИЕ СЛИЗИСТОЙ ОБОЛОЧКИ РТА и ДЕСЕН;

аир болотный, бадан толстолистный, горец птичий, девясил высокий, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, капуста белокочанная, карагана гривастая, кровохлебка лекарственная.

Аир болотный (аир, аирный корень) — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью применяют корневища аира, которые заготовляют осенью до самых заморозков, промывают в воде, провяливают на воздухе, разрезают и сушат при температуре не выше 25—30°.

Корневища содержат до 5 процентов эфирного масла, 20 процентов крахмала, дубильные вещества, горечь, смолы, аскорбиновую кислоту, фитонциды.

Теплый настой применяют для полоскания рта при воспалении слизистой оболочки ротовой полости и десен (чайную ложку нарезанного корневища залить 1,5 стакана кипятка, настоять 2 часа, процедить).

Бадан толстолистный применяют так: 2 столовые ложки измельченных корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане, процедить горячим, охладить и использовать для полосканий.

Девясил высокий: чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут на слабом огне, настоять 4 часа, использовать для полосканий.

Дуб обыкновенный. Отвар коры используют для полосканий (столовую ложку измельченной коры залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, охладить, процедить).

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС:

береза белая, крапива двудомная, облепиха крушиновидная.

Отваром из **листьев березы** моют голову при выпадении волос.

При усиленном салоотделении, перхоти, выпадении волос рекомендуется после мытья головы и подсушивания волос втереть в кожу головы **настой листьев крапивы** (столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка,

настоять 1,5 часа, процедить. Применять 1 раз в неделю длительное время).

Облепиха крушиновидная. Настой плодов и листьев употребляют внутрь и наружно как средство, укрепляющее волосы при облысении (2 столовые ложки плодов и листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 2—4 часа в плотно закрытой посуде, процедить. Пить по 150 мл 2 раза в день до еды утром и вечером. Втирать в кожу головы на ночь ежедневно).

Применяют также следующий сбор:

Корневище аира — 20 г, корень лопуха — 20 г, цветки ноготков — 10 г, шишки хмеля — 15 г. Смесь заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа, процедить. Смачивать голову на ночь при выпадении волос.

ГАСТРИТЫ:

аир болотный, алоэ древовидное, голубика болотная, горец птичий, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, земляника лесная, капуста белокочанная, лопух большой, морошка, подорожник большой, ревень волнистый, салат посевной, смородина черная, тысячелистник обыкновенный, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, шиповник.

Аир болотный. Настой корневищ рекомендуют принимать при гастритах, протекающих с пониженной кислотностью, колитах, желудочных и кишечных коликах, поносах, гепатитах, холециститах, воспалении почек и мочевого пузыря, нерегулярных менструациях (чайную ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды).

Сок алоэ принимают по 1—2 чайные ложки — 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1—2 месяца.

Горец птичий, или спорыш, применяется в сборах:

Трава спорыша — 4 части, трава золототысячника — 4 части, соцветия тысячелистника — 3 части, лист мяты перечной 2 части, корень аира — 2 части, семя тмина — 1 часть, трава сушеницы болотной — 8 частей, лист подорожника — 8 частей. 2 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка в термосе, настоять всю ночь, утром процедить. Выпить натощак 1 стакан, а остальное разделить на 4 приема. Принимать при воспалениях желудочно-кишечного тракта, особенно при гастрите с пониженной кислотностью.

Трава спорыша — 4 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, лист черники — 3 части, соцветия тысячелистника — 2 части, цветки бессмертника песчаного — 2 части, трава золототысячника — 2 части, лист мяты перечной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 5—7 минут, настоять 20 минут в тепле, процедить, отжать. Пить по стакану 4—5 раз в день за 30 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью.

Душица обыкновенная. Трава душицы, цветки ромашки (поровну). 2 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по стакану отвара утром и вечером при спазмах желудка и кишечника с метеоризмом.

Душица противопоказана беременным.

Земляника лесная. Применяют смесь листьев и корней в виде настоя: столовую ложку смеси залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана ежедневно.

Зверобой продырявленный. Часто трава зверобоя входит в состав различных сборов:

Трава зверобоя — 4 части, лист подорожника — 4 части, трава сушеницы — 4 части, трава золототысячника — 2 части, лист мяты — 1 часть, трава спорыша — 2 части, корневища аира—1 часть, плоды тмина — 1,5 части, трава тысячелистника — 0,6 части. 2 столовые ложки сбора заварить 1 л кипятка, настоять 12 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при гастритах с повышенной кислотностью.

Капуста белокочанная — двулетнее растение с очень крупными мясистыми листьями.

Растение содержит белок, жиры, сахара, аскорбиновую, фолиевую и никотиновую кислоты, каротин, витамины группы В, противоязвенный витамин U, ферменты, клетчатку, соли калия, фосфора, кальция, значительное количество серы.

Сок из свежей капусты употребляют при хронических гастритах, особенно с пониженной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, заболеваниях печени и селезенки, ожирении. В домашних условиях сок получают путем отжимания измельченных листьев поспевшего кочана, принимают по 1/2 стакана 2—3 раза в день за час до еды в теплом виде. Полученный сок

можно хранить в холодильнике не более двух суток. При дальнейшем хранении противоязвенный витамин полностью разрушается.

Лопух большой. Применяют настой и отвар корней лопуха. Настой: чайную ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день.

Отвар: чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке отвара 3—4 раза в день.

Подорожник большой. Настой и свежий сок из листьев рекомендуют при желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки, энтеритах, энтероколитах, колитах, метеоризме, поносах, коликах). Столовую ложку сухих измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками — суточная доза. Хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать его с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

Ревень волнистый. При гастритах с пониженной кислотностью ревень в малых дозах (0,05—0,2 г) оказывает вяжущее действие. Применяют порошок из высушенного корня ревеня, заготовленного осенью. Корни промывают в воде, режут на куски, провяливают на солнце и сушат при температуре не выше 60°.

Салат посевной — однолетнее растение. С лечебной целью используют листья салата, содержащие витамины B_1, B_2, E, PP, C, каротин, углеводы, жиры, белки, микроэлементы — магний, фосфор, кальций, калий, железо, йод и другие вещества.

Настой листьев употребляют при хроническом гастрите (столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по стакану на ночь).

Смородина черная. Свежий сок пьют при гастритах по 1/4 стакана сока 3 раза в день.

Тысячелистник обыкновенный — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют траву тысячелистника, которую заготовляют в период цветения и сушат в хорошо проветриваемых помещениях.

Растение содержит эфирное и жирное масла, аскорбиновую и органические кислоты, каротин, витамин K,

фитонициды, смолы, микроэлементы — хром, железо, марганец, медь, алюминий, горькие дубильные и другие вещества.

Отвар травы употребляют при хронических гастритах и язвенной болезни (чайную ложку залить 250 г кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 25—30 дней).

Тысячелистник применяют в сборе при гастритах с повышенной кислотностью:

Трава тысячелистника — 2 части, трава зверобоя — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, трава чистотела — 1 часть. Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ;

боярышник кроваво-красный, брусника обыкновенная, валериана лекарственная, жимолость голубая, земляника лесная, календула лекарственная, клюква обыкновенная, картофель, клевер луговой, клюква болотная, лук репчатый, лук-чеснок, салат посевной, свекла красная, смородина черная, тыква обыкновенная, укроп огородный.

Боярышник кроваво-красный. Применяют в виде сборов цветки и плоды:

Цветки боярышника, трава пустырника, трава сушеницы, лист омелы (всех поровну), 4 столовые ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по 1/2 стакана 3 раза в день через час после еды при гипертонии.

Плоды и цветки боярышника, трава пустырника, трава сушеницы, трава василистника, плоды шиповника (всех поровну). 4 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день при гипертонии.

Плоды боярышника — 3 части, цветки боярышника — 3 части, трава хвоща полевого — 3 части, трава омелы — 3 части, измельченные луковицы чеснока — 3 части, цветки арники — 1 часть. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 6—8 часов, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при гипертонии.

Брусника обыкновенная. В народной медицине применяют сок из ягод при легких формах гипертонической болезни.

Валериана лекарственная. При гипертонической болезни I стадии как проявлении общего невроза применяют в виде настоя, отвара и порошка:

Настой валерианы: 10 г корней и корневища заливают 200 мл кипящей воды, кипятят 30 минут, затем настаивают 2 часа, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Отвар валерианы: 10 г корней и корневищ измельчают (длина частиц должна быть не более 3 мм), заливают 300 мл воды комнатной температуры, кипятят 15 минут и охлаждают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

Порошок валерианы: толкут корни в ступке. Принимают по 1—2 г порошка 2—4 раза в день.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта.

Жимолость голубая является весьма эффективным средством против гипертонии. Используют с этой целью свежие ягоды.

Календула лекарственная. Для достижения гипотензивного эффекта необходимо длительно применять настойку календулы (20:100 на 40-градусном спирте). Принимают по 20—30 капель 3 раза в день. При этом отмечается исчезновение головных болей, улучшение сна и повышение работоспособности.

Картофель. При гипертонии едят печеный картофель «в мундире» вместе с кожурой.

Клевер луговой — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют цельные соцветия — головки вместе с оберткой, которые заготовляют в период полного цветения.

Цветки клевера содержат эфирное и жирное масла, смолы, каротин, витамин С, дубильные и другие вещества.

Настой цветков применяют при гипертонии (столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день).

Лук репчатый. При гипертонии едят свежие луковицы.

Чеснок. При склеротической форме гипертонии применяют свежий чеснок (2—3 зубка ежедневно).

Салат посевной. Употребляют настой листьев (столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом ки-

пятка, настоять 1—2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь).

Свекла красная — овощное растение. С лечебной целью используют корнеплоды свеклы, содержащие белки, жиры, сахара, витамины B_1, B_2, B_5, P, C, фолиевую и органические кислоты, железо и другие вещества.

Сок свеклы с медом (поровну) рекомендуют при гипертонии (по столовой ложке 4—5 раз в день).

Смородина черная. Варенье и отвар сушеных плодов применяют при гипертонии.

Отвар готовят так: 2 столовые ложки сушеных плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана отвара 4 раза в день.

При гипертонии применяют также сбор:

Плоды малины — 2 части, трава душицы обыкновенной — 2 части, цветки липы сердцевидной — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, лист подорожника большого — 2 части, корень солодки голой — 1 часть, плоды мордовника обыкновенного — 1 часть, лист березы белой — 1 часть, побеги хвоща полевого — 3 части, трава буковицы лекарственной — 3 части, трава и семена укропа огородного — 3 части, плоды аниса — 3 части, трава меллисы лекарственной — 3 части, трава пустырника пятилопастного — 3 части, плоды боярышника кроваво-красного — 4 части, плоды шиповника (истолочь) — 5 частей, трава бессмертника песчаного — 5 частей, трава сушеницы топяной — 6 частей. Принимать при гипертонической болезни. Способ приготовления и применения:

Столовую ложку измельченного сбора заварить 2,5 стакана кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл настоя 3 раза в день за 10—15 минут до еды. Вкус настоя приятный, запах ароматный.

ГИПЕРТРОФИЯ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ;

лук репчатый.

Лук употребляют в свежем виде.

ГЕМОРРОЙ:

зверобой продырявленный, земляника лесная, калина обыкновенная, капуста белокочанная, карагана гривастая, костяника каменистая, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, лук репчатый, одуванчик ле-

карственный, ромашка аптечная, хвощ полевой, ячмень обыкновенный.

Зверобой продырявленный. Применяют в виде отвара: столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Земляника лесная. Отвар листьев применяют для клизм и обмываний (столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить).

Калина обыкновенная. При геморроидальных кровотечениях употребляют отвар коры (4 чайные ложки измельченной коры залить стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить горячим, долить воду до первоначального объема и принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды).

Капуста. Рассол квашеной капусты пьют от 1/2 до 2 стаканов в теплом виде.

Карагана гривастая. Применяют внутрь отвар надземной части (столовую ложку измельченного лекарственного сырья залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день).

Костяника каменистая. Отвар листьев готовят так: столовую ложку листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по столовой ложке 3—4 раза в день.

Крапива двудомная. Столовую ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день.

2 столовые ложки сухих листьев крапивы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Кровохлебка лекарственная. Отвар корней пьют при геморроидальных кровотечениях: столовую ложку измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды.

Лук репчатый. Применяют свежий сок лука по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Одуванчик лекарственный. 2 чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Ромашка аптечная. Наружно настой используют для промываний при геморрое (2—3 столовые ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить).

Ячмень. Настой ячменного солода употребляют при геморрое (семена ячменя поместить в теплую, влажную среду и, когда они прорастут, высушить их. 2 столовые ложки измельченных сухих проростков ячменя залить 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4—6 раз в день добавив сахар).

Хвощ полевой. Настой травы применяют при геморроидальных кровотечениях. Готовят настой так: 2 чайные ложки измельченной травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня.

ГЕПАТИТЫ:

аир болотный.

При гепатитах применяют настой корневищ, который приготовляют так: чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить 4 раза в день по 1/2 стакана за 30 минут до еды.

ГНОЙНЫЕ РАНЫ:

аир болотный, алоэ древовидное, гречиха посевная, какалия копьевидная, клюква болотная, морковь посевная, сирень обыкновенная, хвощ полевой, черника обыкновенная.

Аир болотный. Порошком из корневищ присыпают гноящиеся раны и язвы. Корневища аира применяют и в смеси с другими лекарственными растениями.

Алоэ древовидное. Применяют наружно сок алоэ в виде примочек и орошения ран.

Гречиха посевная. Свежие размятые листья накладывают на нарывы и гнойные раны толстым слоем.

Какалия копьевидная (гусиная лапка) — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют листья какалии, которые заготовляют в период цветения.

Растение содержит большое количество каротина, аскорбиновую кислоту, дубильные и другие вещества.

Свежие и высушенные листья используют наружно в качестве заживляющего средства при гнойных ранах, долго не заживающих язвах, нарывах. В этом случае листья какалии накладывают толстым слоем на боль-

ное место (высушенные листья предварительно запаривают кипятком) и прибинтовывают.

Клюква болотная. Для очищения и заживания гнойных ран применяют свежий сок ягод в виде примочек.

Морковь посевная. Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, гнойным ранам.

Сирень обыкновенная. Свежие листья прикладывают к больному участку.

Хвощ полевой. Отвар травы используют для компрессов при гноящихся ранах (столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на медленном огне, процедить).

Черника обыкновенная. Настой листьев применяют для наружной обработки ран (1 чайную ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите, процедить).

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ:

брусника обыкновенная, бузина сибирская, валериана лекарственная, девясил высокий, зверобой продырявленный, калина обыкновенная, капуста белокочанная, картофель, клевер луговой, клубника полевая, сирень обыкновенная, смородина черная.

Брусника обыкновенная. В народной медицине используют свежие ягоды.

Бузина сибирская. Применяют настой цветков бузины: столовую ложку сухих цветков заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана (лучше с медом) 3—4 раза в день за 15 минут до еды.

Валериана лекарственная. Применяют в виде настоев и отваров. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном применении.

Настой: столовую ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Девясил высокий. Настой корня применяют 4 раза в день по 1/4 стакана за 30 минут до еды: чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, процедить.

Зверобой продырявленный. При головных болях пьют отвар травы: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Калина обыкновенная. Свежий сок пьют при головных болях.

Капуста белокочанная. Помогает прикладывание свежих листьев к голове.

Картофель. Сок свежего картофеля пьют по 1/4 стакана 3 раза в день.

Клевер луговой. Применяют настой цветков (столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Клубника полевая. В народной медицине свежие ягоды применяют при головной боли.

Сирень обыкновенная. Свежие листья прикладывают к больному участку при головной боли.

Смородина черная. Применяют по 1/4 стакана свежего сока при сильных болях 3 раза в день.

ГРИПП:

брусника обыкновенная, лук-чеснок, малина обыкновенная.

Брусника обыкновенная. В народной медицине при гриппе применяют ягоды брусники в виде морсов. При простудных заболеваниях пьют также настой олиствленных веточек: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 4—5 раз в день.

Применяют бруснику и в сборе:

Все растения брусники, все растения земляники (поровну), столовую ложку смеси залить стаканом воды, довести до кипения. В отвар добавить мед (по вкусу) и пить горячим по стакану 3—4 раза в день при простудных заболеваниях.

Чеснок. При гриппе применяют свежий чеснок по 2—3 зубка ежедневно (так же и для профилактики в период эпидемии).

Малина обыкновенная — полукустарник высотой 1,5—2 м с многолетним корневищем, развивающим двухгодичные надземные побеги. Цветет в июне — июле, плоды созревают в июле — августе.

Для медицинских целей используют все части растения.

Плоды собирают в сухую погоду в период полного созревания, когда они легко снимаются с цветоложа, укладывают в плетеные корзинки, прокладывая слои веточками. Не следует собирать плоды частич-

но засохшие, пораженные червями. Сушат плоды в печах или плодоовощных сушилках при температуре 30—35°, предварительно провяливая на солнце в течение дня. К концу сушки температуру можно повысить до 40—50°. Для сушки плоды лучше всего раскладывать тонким слоем в 2,5—3,5 см на ситах. Можно сушить и на открытом воздухе, но в этом случае время сушки значительно удлиняется и сырье может заплесневеть. Для медицинских целей заготовляют только плоды дикорастущей малины — садовая малина не обладает потогонным действием или действует гораздо слабее.

Плоды малины содержат сахара, органические кислоты, витамин С, каротин, следы витаминов группы В, фолиевую кислоту, пектиновые, флавоновые, дубильные, слизистые, белковые и красящие вещества, минеральные соли.

В народной медицине плоды малины употребляют в качестве потогонного и жаропонижающего средства при простудных заболеваниях и лихорадке. Сок с сахаром — хорошее освежающее питье для лихорадящих больных. Сироп из ягод добавляют в микстуры для улучшения их вкуса, пьют от кашля, при болезнях горла и пневмонии. Настой сухих плодов принимают при простудных заболеваниях, гриппе (столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день).

Плоды малины входят в состав различных потогонных и других сборов:

Плоды малины, цветки липы (поровну). Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь как потогонное.

Плоды малины, цветки липы, лист мать-и-мачехи, плоды аниса, кора ивы (всех поровну). Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 мину, процедить. Пить по стакану горячего настоя на ночь при гриппозном состоянии как потогонное.

Плоды малины — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, трава душицы — 1 часть. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего настоя 3—4 раза в день как потогонное.

Плоды малины — 1 часть, лист малины — 2 части, трава душицы — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части.

Столовую ложку измельченной смеси заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего отвара 3—4 раза в день перед едой при простудных заболеваниях как потогонное и отхаркивающее средство.

ДИАБЕТ:

брусника обыкновенная, голубика болотная, свекла обыкновенная, черника.

Брусника обыкновенная. При диабете благотворное действие оказывает свежие ягоды брусники.

Голубика болотная. В народной медицине применяют отвар молодых побегов и листьев (столовую ложку травы заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день).

Свекла красная. Свежий сок свеклы пьют при диабете по 1/4 стакана 4 раза в день.

Черника. Настой пьют при нетяжелых формах сахарного диабета. Находящийся в листьях неомиртиллин значительно понижает содержание сахара в крови (1 чайную ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день).

ДИЗЕНТЕРИЯ:

алоэ древовидное, голубика болотная, горец птичий, дуб обыкновенный, кровохлебка, рябина сибирская, черемуха обыкновенная.

Алоэ древовидное. Сок алоэ применяют внутрь по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды.

Голубика ценится в народной медицине как противодизентерийное средство в виде отвара сухих ягод.

Горец птичий применяют в виде отваров и в сборах:

Столовую ложку измельченной травы спорыша залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при воспалении желудочно-кишечного тракта и дизентерии.

Трава спорыша — 1 часть, трава лапчатки гусиной — 1 часть, лист подорожника — 2 части. 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30—40 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при поносе.

Дуб обыкновенный — дерево высотой до 40 м. С ле-

чебной целью используют кору дуба, которую собирают ранней весной во время сокодвижения с молодых веток и тонких стволов и сушат в тени на воздухе.

Кора содержит до 20% дубильных веществ, сахара, смолы, пектиновые и другие вещества.

Кора дуба оказывает вяжущее, противовоспалительное и противоглистное действие, а в больших количествах вызывает рвоту. Настой коры применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, поносах, дизентерии (чайную ложку измельченной коры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Выпить глотками в течение дня. Детям не назначать).

Рябина сибирская — дерево высотой 3—10 м. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе-сентябре.

Для лечебных целей заготовляют плоды, реже цветки растения. Горьковатые плоды рябины содержат витамины С, B_2, Е, Р, каротин, фосфолипиды, яблочную и лимонную кислоты, сахара, эфирное масло, пектиновые, дубильные и горькие вещества, микроэлементы — марганец, железо, медь, алюминий. Витамина С в плодах рябины содержится больше, чем в лимонах, а каротина — в 2 раза больше, чем в моркови. Стойкий привкус горечи в плодах от наличия в них дубильного вещества танина. Прихваченные заморозками, они теряют горечи и приобретают приятный освежающий кисловатый вкус.

Плоды рябины собирают в период полного созревания, сушат в печах, сушилках или на открытом воздухе. Плоды можно хранить и в свежезамороженном виде. В этом случае витамины сохраняются почти полностью.

В медицинской практике плоды рябины используют как поливитаминное, легкое слабительное, мочегонное, желчегонное и кровоостанавливающее средство.

Свежие плоды и сок рябины применяют при дизентерии (по 100 г плодов принимать 3 раза в день за 20—30 минут до еды; рябиновый сок из отжатых ягод принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды).

Черемуха обыкновенная — дерево 2—10 м высотой. Цветет в мае-июне, плодоносит в августе.

С лечебной целью заготовляют плоды черемухи. Плоды собирают, когда они становятся черными и сочными, очищают от плодоножек и высушивают в печах или сушилках, расстилая тонким слоем.

В плодах черемухи содержится сахар, 18 мг% витамина С, яблочная и лимонная кислоты, дубильные и пектиновые вещества. Семена содержат 1,8% ядовитого гликозида амигдалина, из которого выделяется синильная кислота.

В медицинской практике плоды черемухи применяют в качестве вяжущего средства при расстройствах желудочно-кишечного тракта. Отвар плодов черемухи употребляют при гастритах, колитах, дизентерии, поносе (столовую ложку плодов черемухи заварить стаканом кипящей воды, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 2—3 раза в день).

Плоды входят в состав желудочного (вяжушего) чая (плоды черемухи — 3 части, плоды черники — 2 части, корневище лапчатки — 1 часть, 2 столовые ложки измельченной смеси заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды).

ДИФТЕРИЯ:

алое древовидное.

Применяют сок растения по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день.

ЖЕЛЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ:

брусника обыкновенная, горец птичий, земляника лесная, кукуруза, мята перечная, пырей ползучий, укроп огородный.

Брусника обыкновенная. Листья обладают камнерастворяющим действием при желчекаменной болезни: столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Настой принимать по 2 столовые ложки 4—5 раз в день.

Горец птичий. Как желчегонное трава спорыша полезна при заболеваниях печени, желтухе и желчнокаменной болезни.

При заболеваниях печени и желчных протоков применяют траву в сборах:

Трава спорыша — 3 части, цветки ромашки аптечной — 1 часть, кора крушины — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, цветки бессмертника песчанного — 4 части. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, дове-

сти до кипения, кипятить 5—10 минут, остудить, процедить. Первый стакан выпить натощак утром, а остальное разделить на 4 приема, каждый из которых будет через час после еды, при заболеваниях печени и желчнокаменной болезни. Исключить из пищевого рациона острое, соленое, копченое, жареное, жирное.

Трава спорыша, трава чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава зверобоя продырявленного, трава фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра (всех поровну). 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при желчнокаменной болезни.

Столовую ложку травы спорыша заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды при камнях желчного пузыря.

Земляника лесная. Столовую ложку смеси (ягод и листьев) заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2—1 стакану настоя 3 раза в день при наклонности к камнеобразованию.

Кукуруза — однолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют кукурузные рыльца, которые собирают в период созревания початков и сушат при температуре 40°.

Кукурузные рыльца содержат эфирное и жирное масла, аскорбиновую кислоту, витамины B_5, К, смолистые и другие вещества.

Настой и жидкий экстракт кукурузных рылец применяют как желчегонное — при холециститах, холангитах, гепатитах (столовую ложку кукурузных рылец заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по столовой ложке через каждые 3 часа).

Жидкий экстракт кукурузных рылец (продается в аптеке) принимают по 30—40 капель 2—3 раза в день перед едой.

В народе кукурузные рыльца считают средством, «сокрушающим» мочевые и желчные камни в песок.

Мята перечная. Применяют настой листьев: 2 чайные ложки травы заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Пырей ползучий — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют корневища пырея, которые собирают ранней весной или осенью и сушат в тени.

Корневище содержит аскорбиновую кислоту, каротин, эфирное и жирное масла, сахара, слизи, белковые и другие вещества.

Настой корневищ применяют при желчно- и мочекаменной болезни (4 чайные ложки измельченных корневищ залить стаканом холодной воды, настоять 12 часов в прохладном месте, процедить. Сырье повторно залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Оба настоя смешать и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день).

Укроп огородный. Отвар плодов применяют при желчнокаменной болезни (2 столовые ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого отвара 4 раза в день. Курс лечения 2—3 недели).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ:

василек синий, костяника каменистая, ромашка аптечная.

Василек синий — однолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют краевые, синие цветки василька без корзинок, их собирают в период полного распускания и сушат в теплом затемненном помещении.

Цветки содержат аскорбиновую кислоту, минеральные соли, красящие и другие вещества.

Примочки из настоя цветков применяют как противовоспалительное и дезинфецирующее средство при воспалении слизистой оболочки глаз (1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить).

Костяника каменистая. При воспалении конюнктивы к глазам прикладывают листья растения.

Ромашка аптечная. Настой травы и цветков ромашки используют для промывания глаз при воспалениях (2—3 столовые ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА:

аир болотный, анис обыкновенный, бадан толстолистный, валериана лекарственная, горец птичий, девясил высокий, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, земляника лесная, календула лекарственная, карагана гривастая, клюква болотная, костяника каменистая, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, крыжов-

ник обыкновенный, лук репчатый, лук-чеснок, мать-и-мачеха обыкновенная, мята перечная, облепиха крушиновидная, одуванчик лекарственный, подорожник большой, ромашка аптечная, рябина сибирская, шиповник, ячмень обыкновенный.

Аир болотный. Применяется в сборе:

Корневища аира — 1 часть, кора корицы — 1 часть, лист вахты трехлистной — 1 часть, кожура апельсина — 2 части, трава золототысячника — 2 части, трава полыни горькой — 2 части. Чайную ложку сбора заварить стаканом кипятка, остудить, процедить. Пить по 1/4 стакана настоя 4 раза в день перед едой при отсутствии выделения желудочного сока — ахилии.

Анис обыкновенный. Плоды аниса — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, лист мяты перечной — 2 части. 2 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня при спазмах желудка и метеоризме.

Плоды аниса — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, корень солодки — 2 части, кора крушины — 6 частей. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить утром и вечером по стакану настоя при атонии кишечника.

Бадан толстолистный — многолетнее травянистое растение высотой 20—50 см с ползучим сильно разветвленным корневищем. С лечебной целью применяют корни и корневища бадана. Их изготовляют в июне-июле, промывают в воде, провяливают на воздухе и сушат при температуре не выше 60°.

Корень и корневище содержат до 27% дубильных веществ, крахмал, сахар и другие вещества.

Отвар корней и корневищ бадана принимают при колитах, энтероколитах и других желудочно-кишечных расстройствах неинфекционной этиологии (столовую ложку измельченных корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3—4 раза в день).

Валериана лекарственная. Употребляют в виде настоев, отваров, настоек.

Настой валерианы: столовую ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Отвар: столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настойка продается в аптеке, принимать по 15—20 капель 2—3 раза в день.

Горец птичий. Столовую ложку травы залить 0,5 л горячей воды, кипятить 10 минут, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день при воспалении желудочно-кишечного тракта.

Девясил высокий. Настой корня применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Дуб обыкновенный. Кора дуба оказывает противовоспалительное и вяжущее действие. Настрой коры применяеют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, при склонностях к поносам. Чайную ложку измельченной коры залить 2 стканами холодной кипяченой воды, настоять 8 часов, процедить. Выпить глотками в течение дня. Детям не назначать.

Зверобой продырявленный — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют траву зверобоя, которую собирают во время цветения, срезая верхнюю часть растения, и сушат в тени.

Трава содержит эфирное масло, витамин С, каротин, никотиновую кислоту, фитонциды, красящие, дубильные и другие вещества.

Трава зверобоя обладает вяжущим, противовоспалительным, антибактериальным, кровоостанавливающим, желчегонным и мочегонным действием.

Отвар травы применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день).

Земляника лесная. Настой листьев и корневища принимают при желудочно-кишечных заболеваниях (гастритах, воспалениях толстых и тонких кишок, поносах): столовую ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана.

Календула лекарственная (ноготки) — однолетнее травянистое растение с оранжево-желтыми цветками. С

лечебной целью используют цветочные корзинки, которые собирают в период их полного развития. В первый период цветения корзинки обрывают через каждые 2—3 дня, позднее через 4—5 дней и реже. Сушат в сушилках с хорошей вентиляцией при температуре 40—45°.

Цветочные корзинки содержат эфирное масло, каротин, смолы, слизи, аскорбиновую и органические кислоты, ферменты, фитонциды, белковые и другие вещества.

Настой и настойку цветков применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и желчного пузыря (2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить). Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день. Настойку календулы (продается в аптеке) принимают начиная от 30 капель и до 1 чайной ложки на прием 2—3 раза в день.

Карагана гривастая. Отвар надземной части готовят так: столовую ложку измельченного лекарственного сырья залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Клюква болотная. Отвар всего растения пьют при болезнях желудка, в частности, при поносе (2 столовые ложки смеси листьев и ягод заварить 2 стаканами горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день).

Костяника каменистая. Отвар листьев применяют по столовой ложке 3—4 раза в день. Готовят его так: столовую ложку листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить.

Крапива двудомная — многолетнее двудомное растение, покрытое острыми, жгучими волосками.

С лечебной целью используют листья крапивы, которые заготовляют во время цветения и быстро сушат в тени.

Листья содержат до 0,6% аскорбиновой кислоты, каротиноиды, витамины B_2, B_5, К, эфирное масло, сахар, холин, хлорофилл, микроэлементы (ванадий, хром, марганец, медь, алюминий, железо), фитонциды, белковые, дубильные и другие вещества.

Листья крапивы применяют при заболеваниях печени, желчного пузыря, воспалении желудочно-кишечного тракта.

Растение применяется как в чистом виде, так и в смеси с другими травами.

При желудочно-кишечных заболеваниях его применяют в сборах:

Лист крапивы — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 2 части, трава володушки золотистой — 1 часть, лист какалии копьевидной — 1 часть. 3 столовые ложки измельченной смеси заварить 0,75 л кипятка в термосе, настоять 2 часа, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды при хроническом гастрите с пониженной кислотностью. Лечение длительное, прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).

Лист крапивы — 2 части, лист подорожника — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 3 части, бессмертника (или кукурузные рыльца) — 1 часть. 3 столовые ложки измельченной смеси заварить 0,75 л кипятка в термосе, настоять 3 часа, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 25 минут до еды при хроническом гастрите с пониженной кислотностью. Лечение длительное (1,5—2 года), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).

Лист крапивы, лист подорожника, трава зверобоя продырявленного, цветки ромашки аптечной (всех поровну). 4 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить по стакану до 1,5 л в день в течение 7—10 дней при остром гастрите.

Лист крапивы, трава зверобоя продырявленного, трава спорыша, лист мяты перечной (всех поровну). 4 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять 2 часа в теплом месте. Пить по стакану до 1,5 в день в течение 7—10 дней при остром гастрите.

Лист крапивы — 1 часть, цветки тысячелистника — 1 часть, кора крушины — 3 части. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2—1 стакану на ночь при привычных запорах. Курс лечения 2 недели, при необходимости его повторяют.

Лист крапивы — 1 часть, трава душицы — 2 части, кора крушины — 2 части. Столовую ложку смеси заварить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды при геморрое.

Кровохлебка лекарственная — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют корень кровохлебки, который заготовляют осенью после отцветания растения и сушат в сушилках или на открытом воздухе.

Корни содержат до 25% дубильных веществ, крахмал, эфирное масло, аскорбиновую кислоту, фитонциды, микроэлементы — марганец, ванадий, магний, железо, кальций и другие вещества.

Отвар корней пьют при различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (столовую ложку измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды).

Крыжовник обыкновенный — невысокий, около 1 м, кустарник с очень колючими шиповидными побегами.

В плодах содержится до 9,5% сахаров (фруктозы, глюкозы, сахарозы), около 2% органических кислот, имеются пектины, таннины, азотистые вещества, 37—54 мг% витамина С, до 85% воды и около 5% золы, в состав которой входят фосфор, железо, магний, кальций, натрий, калий, сера, кремний, хлор. В корнях и листьях имеются флавониды.

В народной медицине отвар плодов принимают при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как болеутоляющее и слабительное средство (столовую ложку плодов залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить, добавить по вкусу сахар. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день).

Лук репчатый. Применяют свежий сок по 1 чайной ложке 3—4 раза в день.

Чеснок. Свежий чеснок употребляют при инфекционных заболеваниях желудка и кишечника, желудочных и кишечных коликах по 2—3 зубка ежедневно.

Мать-и-мачеха обыкновенная. Применяют в виде настоя: 4 чайные ложки листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Мята перечная — многолетне травянистое растение. С лечебной целью используются листья, которые собирают незадолго до стадии цветения. Листья мяты содержат эфирное масло, каротин и другие вещества.

Настой листьев применяют при желудочно-кишечных расстройствах (поносах, тошноте, рвоте, метеоризме). 2 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

При повышенной кислотности желудочного сока, сопровождающейся запором и кислой отрыжкой, использу-

ется настой следующего состава: лист мяты перечной — 15 г, лист вахты трехлистной — 2 г, цветки тысячелистника — 15 г, семена укропа — 15 г, трава зверобоя — 30 г. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, парить 2 часа, процедить. Применять в течение дня всю порцию по 1—2 столовые ложки на прием.

При пониженной кислотности употребляют настой иного состава: лист мяты перечной — 20 г, трава сушеницы болотной — 15 г, трава спорыша — 15 г, цветки тысячелистника — 15 г, цветки ромашки аптечной — 10 г, семена укропа — 10 г, семена тмина — 10 г, корень валерианы — 10 г, шишки хмеля — 5 г. 4 столовые ложки смеси заварить 1 л кипятка, настоять в духовке 10—12 часов, процедить. Утром натощак выпить 1 стакан, а далее по 1 стакану через 2 часа в течение дня.

Облепиха крушиновидная. Отвар плодов пьют при заболеваниях желудка (3 столовые ложки плодов залить 0,4 л горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, процедить. Добавить мед по вкусу и пить как чай по 2—3 стакана в день, лучше натощак).

Отвар листьев и ветвей применяют при расстройстве желудочно-кишечного тракта (столовую ложку мелко изрубленных листьев и ветвей залить холодной водой, довести до кипения, кипятить 5 минут на медленном огне, настоять 30 минут, процедить и выпить за один прием. При необходимости повторить).

Одуванчик лекарственный — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют корни и листья одуванчика. Корни заготовляют ранней весной или осенью, промывают и сушат при температуре 40—50°. Они содержат жирное масло, белок, смолу, слизь, минеральные соли, органические кислоты, дубильные и другие вещества. Листья содержат каротиноиды, аскорбиновую кислоту, витамин B_1, железо, кальций, фосфор.

Настой корней одуванчика применяют при воспалении желудка и кишечника, метеоризме, запоре, заболеваниях печени, желчного пузыря, а также как средство, улучшающее пищеварение и обмен веществ (2 чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой).

Подорожник большой. Применяют настой и свежий сок из листьев.

Настой: столовую ложку сырья заварить стаканом ки-

пятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками — суточная доза.

Сок: хорошо вымытые листья нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда, варить 20 минут. Принимать по 2—3 столовые ложки в день. Хранить в хорошо закрытой посуде в прохладном темном месте.

Ромашка аптечная — однолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют цветочные корзинки, которые собирают в начале цветения и сушат в проветриваемом помещении.

Цветки содержат эфирное масло, холин, смолистые и другие вещества.

Настой цветков применяют при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, метеоризме, поносах, заболеваниях желчных путей (10 чайных ложек цветков залить 2 стаканами холодной воды, настоять 8 часов, процедить. Настой выпивают в течение 1—2 дней).

Рябина сибирская. Сухие плоды рябины широко используются для приготовления различных сборов:

Плоды рябины — 5 частей, соцветия пижмы — 4 части, трава тысячелистника — 3 части, лист подорожника — 2 части, корень аира — 2 части. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, настоять 40—60 минут на плите, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при заболеваниях печени, желчевыводящих путей и пониженной кислотности желудочного сока.

Плоды и цветки рябины — 3 части, корень аира — 1 часть. Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 1 час, довести до кипения, охладить, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 2—3 раза в день перед едой при болях в желудке.

Плоды рябины — 4 части, лист мяты — 3 части, семя укропа — 3 части, корень валерианы — 2 части. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 40—60 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день при метеоризме и спазмах в кишечнике.

Шиповник. Применяется в сборе:

Толченые плоды шиповника — 3 части, трава сушеницы болотной — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть, лепестки розы белой 1 часть, цветки календулы лекарственной — 1 часть, побеги хвоща полевого — 1 часть, трава репяшка обыкновенного — 2 части, трава

полыни полевой — 2 части, семена укропа огородного — 3 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, лист подорожника большого — 4 части, цветущие верхушки тысячелистника обыкновенного — 7 частей. Столовую ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15—20 минут до еды при затянувшемся гастрите, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Вкус настоя слабогорький.

Ячмень обыкновенный — однолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют семена ячменя, которые содержат белки, жиры, углеводы, ферменты, витамины А, В, Д, Е, минеральные соли и другие вещества.

Отвар семян применяют при желудочно-кишечных заболеваниях и поносах (столовую ложку семян залить стаканом воды, настоять 4—5 часов, варить 10 минут, процедить. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ:

аир болотный, горец птичий, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, крапива двудомная, кукуруза, одуванчик лекарственный, подорожник большой, рябина сибирская, тысячелистник обыкновенный, шалфей лекарственный, шиповник.

Аир болотный. Применяют настой по 1/2 стакана 4 раза в день: чайную ложку измельченного корневища залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить.

Горец птичий. Столовую ложку измельченного корня спорыша залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 минут на кипящую водяную баню, настоять 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день при холециститах, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Душица обыкновенная. Применяют в виде настоя: чайную ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Зверобой продырявленный. Обладает противовоспалительными и желчегонным действием. Пьют отвар травы 3 раза в день по 1/4 стакана: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить.

Применяется трава зверобоя в сборах:

Трава зверобоя — 2 части, трава бессмертника — 3 части, 4 столовые ложки смеси залить 1 л холодной во-

ды; настоять 12 часов, затем кипятить 5—10 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды при заболеваниях печени.

Трава зверобоя — 8 частей, корень одуванчика — 8 частей, цветки бессмертника — 3 части, трава спорыша — 3 части, лист вахты — 3 части, цветки ромашки — 3 части, трава золототысячника — 3 части. 3 чайные ложки смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по стакану настоя утром и вечером при холециститах.

Календула лекарственная. Применяют настой и настойку цветков.

Настой: 2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Настойка продается в аптеке, принимают начиная от 30 капель до 1 чайной ложки 2—3 раза в день.

Крапива двудомная. При заболеваниях печени и желчных протоков применяют сбор:

Лист крапивы — 2 части, плоды шиповника — 2 части, трава спорыша — 1 часть, корень синюхи голубой — 1 часть, трава вероднушки золотистой — 1 часть. 3 столовые ложки смеси заварить в термосе 0,75 л кипятка, настоять 2—3 часа, процедить. Выпить за день в 3—4 приема за 20 минут до еды при хронических ангиогепатохолециститах. Лечение длительное (1,5—2 года), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).

Кукуруза. Настой из курузных рылец применяют как желчегонное при холециститах, холангитах, гепатитах: столовую ложку рылец заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Одуванчик лекарственный. Настой корней пьют по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой. Готовят так: 2 чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов.

Подорожник большой. Пьют при холецистите настой травы: столовую ложку сырья заварить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Выпить за 1 час глотками — суточная доза.

Рябина. Применяют как желчегонное: сок плодов и свежие ягоды (по 100 г плодов 3 раза в день за 20—30

минут до еды или сок по 1/4 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды).

Тысячелистник обыкновенный. Применяют настой травы: 2 чайные ложки сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

Шалфей лекарственный. Настой листьев применяют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, желчного пузыря, печени (2 чайные ложки измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по столовой ложке через каждые 2 часа).

Плоды **шиповника** входят в сбор:

Толченые плоды шиповника — 3 части, корень одуванчика лекарственного — 3 части, кукурузные рыльца — 3 части, побеги хвоща полевого — 3 части, цветки бессмертника песчаного — 4 части, лепестки розы белой— 2 части, плоды земляники лесной — 2 части, цветки ромашки аптечной — 2 части, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, трава сушеницы лесной — 1 часть, лист березы белой — 1 часть, семена укропа огородного — 1 часть, надземная часть календулы лекарственной — 1 часть. Столовую ложку измельченной смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 минут, процедить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10—15 минут до еды при заболеваниях печени и желчного пузыря. Вкус настоя горьковатый.

Из плодов шиповника на фармацевтических предприятиях готовят препарат холосас.

Холосас представляет собой сироп, приготовленный на сгущенном водном экстракте плодов шиповника и сахара. Густая, сиропообразная темно-коричневого цвета жидкость кисло-сладкого вкуса, своеобразного запаха. Назначают при холецистите, гепатите по 1 чайной ложке на прием 2—3 раза в день, детям по 1/4 чайной ложки на прием 2—3 раза в день. Хранят в сухом прохладном месте. Срок годности 6 месяцев. Выпускают во флаконах по 250 мл.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ:

зверобой продырявленный, калина обыкновенная, карагана гривастая, малина обыкновенная, тысячелистник обыкновенный.

Зверобой продырявленный пьют при воспалениях половых органов (столовую ложку травы залить стаканом

кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день).

Калину обыкновенную пьют как противовоспалительное средство и средство, повышающее тонус мускулатуры матки.

Отвар цветков (столовую ложку цветков заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, пить по столовой ложке 3 раза в день).

Карагана лекарственная. Применяют отвар для спринцеваний при воспалениях: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить.

Тысячелистник обыкновенный. Готовят сбор:

Трава тысячелистника — 20 г, лист шалфея — 20 г, лист розмарина — 20 г, кора дуба — 40 г. Сбор залить 3 л воды, кипятить 30 минут, процедить. Ежедневно проводить по 2 вагинальных спринцевания при белях.

Применяются также сборы:

Трава тысячелистника — 5 частей, трава пастушья сумка — 5 частей, корневище лапчатки прямостоячей — 5 частей, кора дуба — 2 части. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут на слабом огне, настоять 15 минут, процедить. Утром и вечером принимать по стакану отвара при обильных менструациях.

В гинекологии и в акушерской практике применяются также:

Горец птичий:

При гинекологических заболеваниях и в акушерской практике применяют траву в сборах:

Трава спорыша — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, трава золототысячника — 3 части, трава лапчатки гусиной — 5 частей. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня при болезненных месячных.

Трава спорыша, трава пастушьей сумки, трава омелы белой (всех поровну). 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Принимать утром и вечером по 1 стакану начиная за 3—5 дней до менструации и весь срок ее при обильных месячных.

Трава спорыша — 5 частей, лист крапивы — 3 части, кора дуба — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть. 2 столовые ложки смеси залить 1 л горячей воды, довести до кипения, кипятить 5 минут на слабом огне, дать остыть, процедить. Применять для спринцеваний и вагинальных тампонов при белях.

Бадан:

Для лечения эрозий шейки матки отвар употребляют в виде спринцевания (2 столовые ложки измельченных корневищ залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на водяной бане, процедить горячим, охладить).

Девясил:

Отвар корня употребляют при болезненных нерегулярных менструациях, а также для профилактики преждевременных родов (чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут на слабом огне, настоять 4 часа. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день).

Земляника лесная:

Столовую ложку листьев залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 6—8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана настоя ежедневно при чрезмерных менструациях. Настой листьев можно приготовить и по другому рецепту: столовую ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день.

Календула лекарственная:

2-х процентный раствор настойки календулы (чайная ложка календулы настойки на 1 1/4 стакана воды) используют в виде спринцеваний для лечения эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитов.

Костяника:

Отвар листьев принимают при остановке менструаций, белях и других гинекологических заболеваниях, при геморрое и заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Крапива двудомная:

Сок из свежих листьев крапивы. Принимать внутрь по 1 чайной ложке 3 раза в день в 1/4 стакана воды за 20 минут до еды при чрезмерных менструациях и различных кровотечениях.

Жидкий экстракт крапивы (аптечный препарат). Принимать по 30—40 капель за 30 минут до еды в 1/4 стакана воды для профилактики маточных кровотечений.

Ватный тампон, смоченный соком из свежих листьев крапивы, или кашицу из листьев на тампоне вводят во влагалище при эрозии шейки матки.

Облепиха крушиновидная:

При гинекологических заболеваниях — эрозиях шейки матки, эндоцервицитах, кольпитах — облепиховое масло используется в виде тампонов. Лечение непродолжи-

тельное, эпителизация наступает через 8—12 дней, иногда и раньше. Результаты стойкие. Облепиховое масло не обладает токсическими и раздражающими слизистые оболочки свойствами, поэтому может быть использовано при лечении эрозий у беременных женщин.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ:

брусника обыкновенная, горец птичий, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, калина обыкновенная, клюква болотная, лопух большой, морковь посевная, облепиха крушиновидная, черника обыкновенная, шиповник.

Брусника обыкновенная. Сок ягод применяют наружно при лишае и чесотке.

Сок свежей травы спорыша применяют для лечения кровоточащих или старых ран, язв (соком смочить салфетку и, предварительно обмыв тем же соком рану, положить ее на место поврежденных тканей).

Помогает трава также при ожогах, нарывах.

Дуб обыкновенный. Отвар коры используют для обмываний и компрессов при кожных заболеваниях, ранах, ожогах, отморожениях.

Зверобой продырявленный. Для лечения ожогов, различных кожных заболеваний и ускорения заживления ран используют масло зверобоя (столовую ложку цветков зверобоя залить стаканом растительного масла, настоять 14 дней, временами взбалтывая).

Калина обыкновенная. Соком плодов смазывают лицо при угрях и лишаях.

Настой плодов лечит экзему (плоды растереть в ступке, залить кипятком из расчета 1—2 столовые ложки плодов на стакан воды, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день).

Клюква болотная. Компрессы из клюквенного сока применяют при лишаях, сухой экземе и других экссудативных кожных процессах.

Лопух большой (репейник) — двулетнее травянистое растение. С лечебной целью используют корни и листья лопуха. Корни заготовляют осенью от растений первого года жизни, промывают в воде, снимают наружную часть коры, режут на куски и высушивают в печи или духовке. Корни содержат эфирное и жирное масла, смолу, слизи, дубильные и другие вещества.

Настой и отвар корней применяют при нарушении обмена веществ, экземе (чайную ложку измельченного кор-

ня залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день; чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке отвара 3—4 раза в день).

Отвар в виде компресса используют при экземе, дерматитах, кожных сыпях, сопровождающихся зудом (столовую ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 минут, остудить, процедить).

Морковь посевная. Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, ожогам, гнойным ранам.

Облепиха крушиновидная. Такие кожные заболевания, как хейлит, экзема, чешуйчатый лишай, язвенная волчанка, болезнь Дарье, довольно успешно излечиваются приемом внутрь облепихового масла по 2 мл в день и наружно в виде 5-процентной мази из масла облепихи. Облепиховое масло способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, снижает эритему, отек, боль и жжение, прекращает шелушение, способствует эпителизации и исчезновению зуда.

Тысячелистник обыкновенный. Примочки из настоя рекомендуется применять при гнойничковых поражениях кожи (2 столовые ложки травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить).

Черника обыкновенная. Настой листьев используют как вяжущее, антисептическое и противовоспалительное средство. Его применяют для наружной обработки ран, язв, а также в виде спринцевания (1 чайную ложку сырья заварить стаканом кипятка, через 30 минут процедить).

Шиповник. Каротолин — масляный экстракт из мякоти плодов шиповника, рекомендуют для лечения различных кожных заболеваний (трофические язвы, экземы, дерматиты, псориаз), для чего на пораженные участки 1—2 раза в день накладывают салфетки, пропитанные препаратом.

Масло шиповника, полученное из семянок и содержащее ненасыщенные жирные кислоты, каротиноиды и токоферолы, применяют наружно и внутрь. Им смазывают трещины сосков, трофические язвы и пролежни, ожоги, лучевые поражения кожи. При дерматозах назначают наружно и внутрь по 1 чайной ложке. При язвенном колите полезны клизмы маслом ежедневно или через день по 50 мл в течение 2—4 недель.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕВОГО ПУЗЫРЯ, ПОЧЕК И МОЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ:

аир болотный, анис обыкновенный, береза белая, брусника обыкновенная, василек синий, горец птичий, зверобой продырявленный, клюква болотная, крапива двудомная, мать-и-мачеха обыкновенная, можжевельник обыкновенный, морошка, пырей ползучий, рябина, тысячелистник обыкновенный, хвощ полевой, шалфей лекарственный, шиповник.

Аир болотный. Принимают настой аира по 1/2 стакана 4 раза в день (чайную ложку измельченного сырья залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить). Пить за 30 минут до еды.

Анис обыкновенный применяют в мочегонном сборе:

Плоды аниса — 5 частей, плоды петрушки — 5 частей, трава пастушьей сумки — 1,5 части, плоды можжевельника — 1,5 части, лист толокнянки — 1,5 части, корень одуванчика — 1,5 части. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10—15 минут на слабом огне, процедить. Выпивать утром во время завтрака и вечером по стакану отвара при мочекаменной болезни.

Береза белая. Настой листьев или почек применяют как мочегонное средство при заболеваниях почек, отеках (2 столовые ложки измельченных листьев или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды).

Листья и почки березы входят в различные сборы.

Лист березы, трава хвоща полевого (поровну). Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день. Это мочегонный сбор. **Противопоказан при остром воспалении почек и мочевыводящих путей, при беременности.**

Лист березы — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, корни марены красильной — 2 части. Чайную ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов, кипятить 5 минут, процедить. Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день при камнях в почках. **Противопоказания, как в предыдущем рецепте.**

Лист березы, лист толокнянки, кукурузные рыльца, корень солодки, корневища пырея (поровну). Столовую

ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 —1/4 стакана 3—4 раза в день при циститах. **Противопоказания, как в предыдущем рецепте.**

Брусника обыкновенная. Листья брусники в виде настоев и отваров используют в качестве мочегонного, антисептического и вяжущего средства при мочекаменной болезни, воспалениях почек и мочевого пузыря.

При заболеваниях почек и мочевого пузыря готовят сбор:

Лист брусники — 2 части, трава лаванды колосовой — 1 часть, лист черной смородины — 1 часть, лист березы белой — 1 часть, трава будры плющевидной — 1 часть, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, шишки хмеля обыкновенного — 1 часть, лепестки розы крымской — 1 часть, лист толокнянки обыкновенной — 2 части, трава буквицы лекарственной — 2 части, лист подорожника большого — 2 части, трава крапивы двудомной — 3 части, плоды толченые шиповника коричневого — 4 части, плоды земляники лесной — 6 частей, побеги хвоща полевого — 6 частей. 2 чайные ложки измельченной смеси заварить 2,5 стакана кипятка, настоять 30 минут, процедить. Настой принимать в теплом виде по 150 мл 3 раза в день за 30 минут до еды при цистите.

Цветки василька входят в состав мочегонного сбора:

Цветки василька, лист толокнянки, корень солодки (поровну). Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день. Противопоказан при остром воспалении почек и мочевого пузыря, беременности.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей применяют траву **спорыша** в сборах:

Трава спорыша — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, лист брусники — 1 часть, трава золотарника — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части. 2 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Утром и вечером за 30 минут до еды выпить по 1 стакану. Курс лечения длительный, через каждые 8 недель двухнедельный перерыв. Применяется при почечнокаменной болезни.

Трава спорыша — 3 части, почки березы — 3 части, цветки бессмертника песчаного — 3 части, побеги туи — 3 части, лист толокнянки — 4 части, трава грыжника — 4 части, лист подорожника — 4 части, 2 столовые ложки

смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения и кипятить 10 минут, охладить, процедить. Пить по стакану теплого отвара 5 раз в день при мочекаменной болезни.

Трава спорыша, кукурузные рыльца, створки фасоли (предпочтительно карликовых форм), трава грыжника, лист толокнянки (всех поровну). 3 столовые ложки смеси заварить в термосе 2 стаканами кипятка, настоять 1 — 1,5 часа, процедить. Выпить в течение суток. Применяется при моче- и желчнокаменной болезни.

Трава спорыша — 1 часть, лист брусники — 1 часть, лист крапивы — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 3 части. 4 столовые ложки смеси заварить 0,75 л кипятка, настоять 1,5—2 часа в теплом месте, процедить. Пить по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при почечнокаменной болезни. Курс лечения длительный, через каждые 8 недель двухнедельный перерыв.

Зверобой продырявленный. Трава обладает мочегонным, противовоспалительным, антибактериальным свойствами. Готовят отвар так: столовую ложку сырья залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Клюква болотная. Свежий сок используют для предупреждения камнеобразования в почках и при лечении инфекций мочевыводящих путей.

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей лист **крапивы** применяют в сборах:

Лист крапивы — 1 часть, трава хвоща полевого — 1 часть, почечный чай — 1 часть, трава спорыша — 2 части. Столовую ложку смеси заварить 300 мл горячей воды, кипятить 5 минут, настоять 4 часа в теплом месте. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды (мочегонный чай).

Лист крапивы, трава зверобоя продырявленного, лист толокнянки, лист подорожника, плоды шиповника (всех поровну). 3 столовые ложки смеси залить 0,75 л холодной воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять 15—29 минут, процедить. Выпить за день в 3—4 приема за 20 минут до еды при заболеваниях почек и мочевыводящих путей. Лечение длительное (6 месяцев), прерывистыми курсами (через каждые 8 недель лечения 10 дней перерыв).

Лист крапивы — 1 часть, лист брусники — 1 часть, лист толокнянки — 1 часть, плоды жостера — 1,5 части. 2 столовые ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, насто-

ять 5—6 часов, процедить. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой (мочегонный чай).

Можжевельник обыкновенный. Мочегонные сборы:

Столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке настоя 3—4 раза в день как мочегонное средство.

Плоды можжевельника, корень солодки, корень стальника, корень любистока (всех поровну). Столовую ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Плоды можжевельника — 6 частей, плоды фенхеля — 2 части, корень солодки — 2 части. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника, корень солодки, корень петрушки, корень стальника (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника — 4 части, корень любистока — 4 части, корень стальника — 4 части, трава фиалки — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, плоды аниса — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника — 3 части, плоды петрушки — 3 части, трава адониса — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, цветки бузины черной — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

При воспалении мочевого пузыря:

Плоды можжевельника — 5 частей, лист березы — 5 частей, плоды петрушки — 2 части, корень любистока — 2 части. Столовую ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Оказывает действие при щелочной моче.

Плоды можжевельника — 2 части, лист березы — 2 части, лист толокнянки — 2 части, трава хвоща полевого — 1 часть, корень бедренца — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника — 3 части, корневище аира — 3 части, цветки терновника — 3 части, стручки фасоли — 3 части, лист толокнянки — 5 частей. 4 столовые ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, после остывания процедить и сразу выпить. Стараться как можно

дольше задерживать мочу, и при мочевыделении принимать сидячую горячую ванну.

При камнях в почках, мочеточниках и мочевом пузыре:

Плоды можжевельника, плоды тмина, корень солодки, трава хвоща полевого, лист толокнянки, лист розмарина, лист плюща (всех поровну). Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1—2 стакана настоя в день.

Плоды можжевельника — 3 части, лист толокнянки 3 части, трава пастушьей сумки — 3 части, корень стальника — 3 части, корень любистока — 3 части, корень одуванчика — 3 части, плоды петрушки — 10 частей, плоды аниса — 10 частей. Столовую ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Выпивать утром во время завтрака и вечером по стакану отвара.

Плоды можжевельника, лист розмарина, трава хвоща полевого (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника — 1 часть, корень стальника — 1 часть, корень любистока — 1 часть, трава грыжника — 5 частей. Способ приготовления, как в предыдущем рецепте. Выпивать утром во время завтрака и вечером по стакану отвара.

Плоды можжевельника — 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, лист березы — 1 часть, корни марены красильной — 2 части. Чайную ложку измельченной смеси залить стаканом холодной воды, настоять 10 часов и затем кипятить 5 минут, процедить. Выпить за день глотками.

Плоды можжевельника, плоды тмина, корень солодки, трава хвоща полевого, лист розмарина, лист брусники, лист земляники (всех поровну). Столовую ложку измельченного сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Плоды можжевельника, плоды шиповника, корень стальника, трава адониса (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника, корневище пырея, корень стальника, лист березы, трава чистотела, трава руты, трава лапчатки гусиной (всех поровну). 4 столовые ложки измельченной смеси заварить 1 л кипятка, после остывания процедить и сразу выпить. Стараться как мож-

но дольше задерживать мочу, а при мочевыделении принимать сидячую горячую ванну.

Морошка — многолетнее травянистое растение высотой 15—20 см. Листья складчатые, цветки белые. Плод напоминает малину, недозрелые плоды красные, а зрелые — ярко-желтые, с розовым бочком. Мякоть сладкая, ароматная.

Плоды морошки содержат много пектина, 0,2% аскорбиновой кислоты, каротиноиды, 4% сахара, лимонную и яблочную кислоты, красящие и дубильные вещества.

В народной медицине используются все части растения. Свежие ягоды обладают мочегонным действием. Настой листьев применяют как мочегонное — при болезнях мочевого пузыря (столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день ежедневно до наступления лечебного эффекта).

Пырей болотный. Настой корневищ применяют при ревматизме, подагре, желчно- и мочекаменной болезни, заболеваниях мочевого пузыря, воспалении мочеиспускательного канала, задержке и недержании мочи, заболеваниях дыхательных путей, нарушении обмена веществ (4 чайные ложки измельченных корневищ залить стаканом холодной воды, настоять 12 часов в прохладном месте, процедить. Сырье повторно залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Оба настоя смешать и принимать по 1/2 стакана 4 раза в день).

Рябину применяют в сборе:

Плоды рябины — 3 части, трава брусники — 1 часть. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 3—4 часа на плите, процедить. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды, добавляя чайную ложку меда, при воспалительных заболеваниях мочевого пузыря.

Тысячелистник обыкновенный. Применяют настой травы при воспалениях мочевого пузыря (2 чайные ложки сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды).

Хвощ полевой — многолетнее травянистое растение. С лечебной целью используют бесплодные побеги хвоща, которые собирают в течение всего лета и сушат на открытом воздухе.

Трава хвоща содержит до 25% кремниевой кислоты,

витамин С, каротин, жирное и эфирное масла, дубильные, белковые и другие вещества.

Настой травы применяют при заболеваниях почек и мочевого пузыря, мочекаменной болезни (2 чайные ложки измельченной травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня).

Трава хвоща входит в состав различных сборов:

Трава хвоща полевого — 2 части, лист толокнянки — 1 часть, лист шалфея — 1 часть, трава вероники — 1 часть, корень алтея лекарственного — 1 часть. Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут на медленном огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день при заболеваниях мочевого пузыря. Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Шалфей лекарственный применяют в сборе:

Лист шалфея, лист мелиссы, трава вероники, лист плюща, лист мать-и-мачехи (поровну). Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день для улучшения обмена при мочекаменной болезни.

При острых воспалениях почек и сильном кашле шалфей противопоказан.

Шиповник входит в состав мочегонных сборов:

Плоды шиповника — 2 части, корень аниса дикого — 2 части, корень любистока — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, цветки просвирника — 1 часть, лист толокнянки — 3 части, лист березы — 3 части, корень стальника — 3 части, корневище пырея — 3 части. Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Принимать 1—2 стакана отвара в течение дня в несколько приемов при подостром нефрите.

Плоды шиповника, плоды можжевельника обыкновенного, семя айвы (поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте. Употреблять при хроническом нефрите.

Плоды шиповника — 1 часть, плоды можжевельника обыкновенного — 1 часть, лист березы белой — 1 часть, корни марены красильной — 2 части. Чайную ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 10 ча-

сов, затем кипятить 10 минут, процедить. Выпить в течение дня глотками при почечнокаменной болезни.

Отвар семян шиповника принимают при камнях в почках и мочевом пузыре (чайную ложку измельченных семян залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой).

Отвар корней употребляют при воспалениях мочевого пузыря, а также как возбуждающее аппетит и вяжущее средство при желудочно-кишечных заболеваниях (2 столовые ложки измельченных корней залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день перед едой).

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ:

береза белая, горец птичий, девясил высокий, зверобой продырявленный, календула лекарственная, кукуруза, тыква обыкновенная.

Береза белая. Настой листьев или почек применяют при заболеваниях печени для улучшения желчеотделения. 2 столовые ложки листьев или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

При заболеваниях печени и желчных протоков применяют также сборы:

Трава спорыша — 3 части, цветки ромашки аптечной — 1 часть, кора крушины — 2 части, трава зверобоя продырявленного — 4 части, цветки бессмертника песчаного — 4 части. 4 столовые ложки смеси залить на ночь 1 л холодной воды, утром поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 5—10 минут, остудить, процедить. Первый стакан выпить натощак утром, а остальные разделить на 4 приема, каждый из которых будет через час после еды при заболеваниях печени и желчнокаменной болезни. Исключить из пищевого рациона острое, соленое, копченое, жареное, жирное.

Столовую ложку измельченного корня спорыша залить стаканом воды комнатной температуры, поставить на 30 минут на кипящую водяную баню, настоять 15 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день при холециститах, воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Трава спорыша, трава чистотела, корень одуванчика, кукурузные рыльца, трава зверобоя продырявленного, трава фиалки трехцветной, плоды аниса, плоды кориандра (всех поровну). 3 столовые ложки смеси залить 3 стаканами кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день при желчно-каменной болезни.

Столовую ложку травы спорыша заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2—3 раза в день за 30 минут до еды при камнях желчного и мочевого пузыря.

Девясил высокий. Настой корня обладает желчегонным действием. Чайную ложку травы залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 10 часов, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Зверобой продырявленный. Отвар пьют как желчегонное и противовоспалительное средство: столовую ложку травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Календула лекарственная обладает желчегонным действием, применяется в виде настоя. 2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Кукуруза. Применяют как желчегонное настой **кукурузных рылец:** столовую ложку сырья заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по столовой ложке через каждые 3 часа.

Тыква обыкновенная — овощное растение. С лечебной целью используют семена и мякоть. Семена содержат жирное масло, органические кислоты, белковые вещества, каротиноиды, аскорбиновую кислоту, микроэлементы — магний, железо, кальций, калий, кремний, фосфор и другие вещества. Мякоть плодов богата витаминами С, B_1, B_2, PP, каротином.

Мякоть плодов и сок употребляют при нарушении обмена веществ, заболеваниях печени (0,5 кг тертой мякоти сырой тыквы или 0,5 стакана сока из мякоти в сутки).

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕЛЕЗЕНКИ:

капуста белокочанная.

Сок из **свежей капусты.** Сок отжимают из натертого на мелкой терке кочана или через соковыжималку. Пьют по 1/2 стакана 2—3 раза в день за час до еды в теплом виде.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЦА:

боярышник кроваво-красный, бузина сибирская, валериана лекарственная, василек синий, голубика болотная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, мята перечная.

Боярышник кроваво-красный понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает коронарное кровообращение, устраняет аритмию и тахикардию, снижает кровяное давление.

Лекарства из боярышника в домашних условиях готовят разными способами:

0,5 кг зрелых плодов толкут деревянным пестиком, добавляют 100 мл воды, нагревают до 40° и отжимают сок. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой. Особенно показано применение в пожилом возрасте.

Столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (можно заварить в термосе), процедить. Принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

10 г сухих плодов настоять 10 дней в 100 г водки или 40-градусного спирта, профильтровать. Настойку принимать по 30 капель с водой 3 раза в день до еды.

Цветки боярышника входят также в сборы:

Цветки боярышника — 5 частей, трава горца птичьего — 3 части, трава хвоща полевого — 2 части. 2 чайные ложки измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Настой выпить в течении дня глотками при сердечной слабости.

Цветки боярышника — 2 части, цветки хмеля — 1,5 части, трава шандры — 1,5 части, трава пустырника — 3 части. 2 чайные ложки измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа, процедить. Настой выпить в течение дня глотками при сердечной слабости.

Бузина сибирская. Отвар коры и корней пьют при склерозе и болях в области сердца, сердцебиении, одышке, неврозах сердца, бессонице. Столовую ложку измельченного корня заварить стаканом кипятка, кипятить 15 минут, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

Василек синий. Настой цветков используют при приступах сердцебиения (1—2 чайные ложки цветков заварить стаканом кипятка, настоять час, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 минут до еды.

Голубика болотная. Отвар молодых побегов и листьев пьют при болезнях сердца (столовую лсжку измельченных веток и листьев заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар принимать по столовой ложке 3 раза в день).

Календула лекарственная. Настой применяют при нарушениях сердечного ритма: 2 чайные ложки цветков заварить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 4 раза в день.

Мята перечная. Применяют настой листьев: 2 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, выпить глотками в течение дня.

Готовят также сборы:

Травы тысячелистника — 2 части, шишки хмеля — 2 части, корень валерианы — 3 части, лист мелиссы — 3 части. Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день. Успокаивающий сбор при сердечном неврозе.

Трава тысячелистника — 5 частей, трава зверобоя — 4 части, цветки арники — 1 часть. Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 3 часа, варить 5 минут, выдержать 15 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

ЗАПОРЫ:

алоэ древовидное, капуста белокочанная, картофель, одуванчик лекарственный, ревень волнистый.

Алоэ древовидное. Сок растения применяют при хроническом запоре: пить по 1—2 чайные ложки 2—3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения 1—2 месяца.

Рассол **квашенной капусты** оказывает послабляющее действие, пьют по 1/2 стакана теплого рассола.

Сок **свежего картофеля** применяют при спастическом запоре по 1/4—1/2 стакана.

Одуванчик лекарственный. Настой корней пьют при запоре: 2 чайные ложки корня залить стаканом кипяченой холодной воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

В дозах 0,2—2 г порошок **корня ревеня** оказывает слабительное действие при атонии кишечника, спастическом запоре.

Применяют следующие сборы:

Цветки бузины, плоды жостера (поровну). Столовую

ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Утром и вечером выпивать по стакану отвара при запорах.

Цветки бузины — 2 части, плоды фенхеля — 2 части, кора крушины — 2 части, плоды аниса — 1 часть. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 1—2 часа. После обеда и ужина выпивать по стакану настоя при запорах.

Цветки бузины, плоды фенхеля, корень солодки, трава фиалки трехцветной, лист березы белой, кора крушины (всех поровну). Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Настой выпить глотками за день при кожных сыпях, вызванных хроническими запорами.

КАШЕЛЬ:

анис обыкновенный, бузина сибирская, горец птичий, девясил высокий, душица обыкновенная, калина обыкновенная, мать-и-мачеха обыкновенная, редька посевная.

Анис обыкновенный. Применяют в сборе с другими растениями:

Плоды аниса — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, цветки коровяка — 1 часть, цветки просвирника — 2 части, цветки мака самосейки — 2 части, трава тимьяна — 2 части, корень алтея лекарственного — 2 части, корень солодки — 5 частей. Столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды, через 2 часа довести до кипения и кипятить 5—6 минут на слабом огне, после остывания процедить. Пить по 1/4 стакана теплого отвара 4 раза в день при кашле, трахеобронхите, бронхите.

Бузина употребляется в смеси с другими лекарственными растениями.

Цветки бузины — 1 часть, семена пажитника сенного — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, липовый цвет — 2 части, трава фиалки трехцветной — 2 части. Столовую ложку измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов, варить несколько минут и после остывания процедить. Отвар пить теплым в несколько приемов за один день при трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле.

Цветки бузины, трава росянки, лист подорожника,

трава фиалки трехцветной (всех поровну). 4 чайные ложки измельченного сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов, кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктазиях, кашле.

Цветки бузины, трава лапчатки гусиной, трава шандры, трава чистотела, сосновые почки (всех поровну). Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Цветки бузины — 1 часть, кора молодой ивы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 2 части, плоды шиповника — 2 части. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Горец птичий. Столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 5—10 минут на водяной бане, настоять 1—2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день при туберкулезе легких и коклюше.

Трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, мелко измельченный корень солодки (всех поровну). 4 чайные ложки смеси залить 1,5 стаканами холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2—3 минуты, остудить, процедить. Пить до 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктатической болезни, зловонном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии, долго не проходящем кашле.

Девясил высокий. Настой корня эффективен при кашле: чайную ложку сырья залить стаканом кипяченной холодной воды, настоять 10 часов, пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

Душица обыкновенная. Готовят настой травы в чистом виде и в сборе:

Трава душицы — 1 часть, корень алтея — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части. Столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

Калина обыкновенная. Применяют отвар цветков как отхаркивающее средство. Готовят также отвар плодов с медом: стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипя-

тить 10 минут, процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

Редька посевная. Употребляют сок с медом (вырезать в редьке углубление, заполнить медом, накрыть кусочком редьки, настоять 4 часа, сок слить). Принимать по столовой ложке 3 раза в день.

КЛИМАКС:

боярышник кроваво-красный, валериана лекарственная, календула лекарственная, шалфей лекарственный.

Боярышник кроваво-красный. Столовую ложку сухих плодов заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа в теплом месте (в духовке, на плите), процедить. Настой принимать по 1—2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды при гипертонической болезни, вегетоневрозах, головокружениях, удушье, климаксе.

Взять поровну плодов и цветков, хорошо перемешать. 3 столовые ложки смеси заварить 3 стаканами кипятка, настоять 2 часа в теплом месте, процедить. Настой принимать по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды или через час после еды при сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях, в начале климактерического периода до исчезновения признаков заболевания и восстановления хорошего самочувствия.

Применяют также сбор:

Цветки бузины — 3 части, трава грыжника — 3 части, плоды аниса — 3 части, трава фиалки трехцветной — 3 части, корень стальника колючего — 3 части, кора крушины — 3 части, корень солодки — 3 части, цветки календулы — 2 части, цветки просвирника — 2 части. Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Настой пить по 2 стакана в день глотками в климактерический период.

КРОВООСТАНАВЛИВАЮЩЕЕ:

калина обыкновенная, крапива двудомная, кровохлебка лекарственная, подорожник большой, тысячелистник.

Калина обыкновенная. В научной медицине кору калины применяют в виде отвара и жидкого экстракта кровоостанавливающего, главным образом маточного, средства в послеродовом периоде, при маточных крово-

течениях на почве гинекологических заболеваний, при болезненных и обильных менструациях.

Такое действие коры калины обусловлено кликозидом вибурнином, который усиливает тонус мускулатуры матки и оказывает сосудосуживающее действие.

Отвар коры рекомендуют при маточных, носовых, зубных и геморроидальных кровотечениях (4 чайные ложки измельченной коры залить стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить горячим, долить воду до первоначального объема и принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды).

При кровотечениях: **крапива двудомная** применяется так:

Столовую ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день.

2 столовые ложки сухих листьев крапивы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Кровохлебка лекарственная. Отвар корней пьют при различных кровотечения (столовую ложку измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды).

Тысячелистник. Настой травы применяют при желудочных, кишечных, маточных, легочных, геморроидальных, носовых и раневых кровотечениях (2 чайные ложки сухой травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды).

Подорожник большой. Свежие истолченные листья применяют для остановки кровотечения из ран.

ЛАКТОГОННЫЕ:

крапива двудомная, укроп огородный.

Способ приготовления лактогонных сборов: 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, остудить, процедить и пить по 1/2 стакана 2 раза в день через час после еды. (1. Плоды укропа — 1 часть, трава донника — 1 часть, лист крапивы — 1 часть, плоды аниса — 1 часть. 2. Корень одуванчика — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, плоды укропа — 1 часть, лист крапивы — 1 часть).

Лист крапивы — 2 части, семя укропа — 1 часть, семя аниса — 1 часть. 2 столовые ложки смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 2 часа. Выпить глотками в течение дня для повышения лактации.

Плоды аниса, плоды укропа, плоды фенхеля, трава душицы (поровну). Чайную ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по стакану настоя 2—3 раза в день для повышения секреции молока у кормящих женщин.

МАЛОКРОВИЕ:

береза белая, голубика болотная, земляника лесная, клевер луговой, клюква болотная, крапива двудомная, морковь посевная, рябина сибирская, свекла красная, смородина черная, черника обыкновенная, шиповник.

Земляника лесная — многолетнее травянистое растение высотой 5—50 см с коротким бурым корневищем, тонкими мочковидными корнями и длинными ползучими побегами — усами. Листья прикорневые, тройчатые. Цветки белые. Плод — мясистая, красная, снаружи ложная ягода яйцевидной или конической формы, в мякоть которой погружены сухие мелкие плодики — орешки. Цветет с мая по июнь. Плоды созревают в июне — июле.

С лечебной целью используют плоды, реже листья и корневища растений.

Плоды земляники содержат до 9,5% сахара, органические кислоты, дубильные, пектиновые, флавоновые и красящие вещества, до 11,6% эфирного масла, фитонциды, каротин, до 55 мг% аскорбиновой кислоты, следы витамина B_1, фосфорнокислое железо, калий, натрий, кальций, медь, алюминий, хром, марганец. По содержанию солей железа земляника почти в 40 раз богаче винограда. В листьях содержится до 180 мг% аскорбиновой кислоты, дубильные вещества, каротин, следы алкалоидов. Корневища содержат до 10% дубильных веществ.

Плоды собирают в период полной зрелости в сухую погоду по утрам после обсыхания росы или под вечер. Собранные в сырую погоду или по росе плоды быстро портятся, а в жару — быстро вянут. Землянику сушат в печах или сушилках при температуре 60—65%, раскладывая тонким слоем (2—3 см) на решетках. В обычных условиях свежие плоды сохраняются не более суток; при температуре 0° срок хранения увеличивается до 5—7 су-

ток. Листья заготавляют в период цветения и плодоношения, обрывая их без черешков. Сушат на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (3—5 см) на бумаге или ткани. Корневища выкапывают осенью, очищают от мелких корней и высушивают обычным способом.

В медицине свежие плоды земляники применяют при малокровии. Высушенные плоды используют в виде настоев как слабое мочегонное, при желче- и почечнокаменной болезнях, при подагре (способствует уменьшению в организме мочевой кислоты и ее солей), при гастрите, маточных кровотечениях, цинге и других авитаминозах. **Следует помнить, что у некоторых людей вследствии повышенной чувствительности организма к землянике могут появиться аллергические сыпи типа крапивницы.**

Рябина сибирская. Настой плодов употребляют как поливитаминное средство при истощении и малокровии (2 чайные ложки плодов залить 2 стаканами кипятка, настоять 1 час, добавить сахар по вкусу и выпить за 3—4 приема в течение дня).

При малокровии применяют сборы:

Лист крапивы, цветки тысячелистника, корень одуванчика (всех поровну). Столовую ложку смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.

Лист крапивы, цветущие верхушки гречихи, лист кипрея (всех поровну). 3 столовые ложки смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять 3 часа, процедить. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 6—8 недель.

Лист крапивы, лист березы (поровну). 2 столовые ложки смеси заварить 1,5 стакана кипятка, настоять 1 час, процедить, добавить 1/2 стакана свекольного сока. Выпить за сутки в 3—4 приема за 20 минут до еды. Курс лечения 8 недель.

МОЧЕГОННЫЕ:

береза белая, брусника обыкновенная, бузина сибирская, василек синий, горец птичий, душица обыкновенная, жимолость голубая, зверобой продырявленный, зем-

ляника лесная, калина обыкновенная, костяника каменистая, крыжовник обыкновенный, кукуруза, можжевельник обыкновенный, морковь посевная, морошка, рябина сибирская, смородина черная, тыква обыкновенная.

Бузина сибирская. Столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, кипятить 3—7 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар применять по столовой ложке 3 раза в день как мочегонное средство.

Цветки бузины, цветки терновника, лист березы, трава крапивы двудомной (всех поровну). Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Утром во время завтрака выпить стакан отвара для повышения диуреза.

Можжевельник обыкновенный — небольшое деревце высотой 1—3 м. Ствол и ветви покрыты серовато-бурой шелушащейся корой. Листья игольчатые. Цветки в виде шишечек. Плод — ягодообразная сочная шишка, на первом году жизни зеленая, на втором — черно-синяя, с сизым восковым налетом.

С лечебной целью заготовляют плоды растения. Их собирают осенью, в период полного созревания, сушат на чердаках, в сараях или под навесами. Сушить в печах и сушилках **не разрешается**, так как при быстрой сушке плоды теряют свои лечебные свойства.

Плоды можжевельника содержат до 40% сахара, 9,5% смол, органические кислоты, 0,5% эфирного масла, красящее вещество, аскорбиновую кислоту, жирное масло, микроэлементы — марганец, медь, железо алюминий.

Настой и отвар можжевельника применяют в медицинской практике в качестве мочегонного и дезинфицирующего средства при хронических воспалениях почек и мочевого пузыря. Они обладают также отхаркивающим и слабым желчегонным действием улучшают пищеварение. Препараты можжевельника противопоказаны при остром воспалении почек, а их длительное применение вызывает раздражение почечной ткани. Плоды входят в состав мочегонных сборов.

Столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Принимать по столовой ложке настоя 3—4 раза в день как мочегонное средство.

Плоды можжевельника, корень солодки, корень стальника, корень любистока (всех поровну). Столовую

418598

ложку измельченной смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов, затем кипятить 15 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. **Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.**

Плоды можжевельника — 6 частей, плоды фенхеля — 2 части, корень солодки — 2 части. Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника, корень солодки, корень петрушки, корень стальника (всех поровну). Способ приготовления и применения как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника— 4 части, корень любистока — 4 части, корень стальника — 4 части, трава фиалки — 2 части, плоды петрушки — 1 часть, плоды аниса — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Плоды можжевельника — 3 части, плоды петрушки — 3 части, трава адониса — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, цветки бузины черной — 1ч асть, плоды фенхеля — 1 часть. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

Мочегонные сборы. Способ приготовления: столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять 20—30 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3—4 раза в день.

1. Лист толокнянки — 2 части, трава череды — 1 часть, трава тысячелистника — 2 части, трава спорыша — 2 части. 2. Лист брусники — 1 часть, кукурузные рыльца — 1 часть, лист березы — 1 часть. 3. Плоды можжевельника — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, почки березовые — 2 части.

Корень девясила — 1 часть, лист вахты трехлистной — 1 часть, плоды петрушки — 1 часть, почки березы — 1 часть, цветки василька — 1 часть, лист толокнянки — 5 частей. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по столовой ложке 3—4 раза в день как мочегонное средство при заболеваниях почек.

НАСМОРК:

горчица сарептская, свекла красная.

При хроническом насморке порошок горчицы насыпают в носки.

Настоявшимся и забродившим **отваром свеклы** промывают нос при хроническом насморке.

Хорошие результаты дает закапывание в нос **свежего сока свеклы** с добавлением 30% меда.

НЕРВНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ:

Применяют сборы:

Цветки боярышника — 3 части, трава пустырника — 3 части, трава сушеницы — 3 части, цветки ромашки — 1 часть. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 8 часов, процедить. Настой принимать по полстакана 3 раза в день через час после еды при заболеваниях сердца и как успокаивающее при нервном возбуждении.

Плоды боярышника — 3 части, цветки боярышника — 2 части, корень валерианы — 2 части, трава зверобоя — 3 части, трава тысячелистника — 3 части. Столовую ложку измельченной смеси заварить стаканом кипятка, настоять 5—6 часов, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20—30 минут до еды.

НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ:

брусника обыкновенная, зверобой продырявленный, пырей ползучий, тысячелистник обыкновенный, черника обыкновенная.

Брусника обыкновенная. 2 столовые ложки смеси листьев и ягод заварить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Половину полученного отвара выпаивают ребенку в течение дня в несколько приемов, вторую дают выпить перед сном.

2 столовые ложки смеси (листья и ягоды) и 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного заварить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар выпить глотками начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну.

2 столовые ложки смеси (листья и ягоды) и 2 столовые ложки травы зверобоя продырявленного заварить 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Отвар выпить глотками начиная с 4 часов дня и кончая отходом ко сну.

Тысячелистник обыкновенный. Применяют настой: 2 чайные ложки травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Черника обыкновенная. Едят свежие ягоды.

ОЖОГИ:

алое древовидное, горец птичий, дуб обыкновенный, зверобой продырявленный, календула лекарственная, капуста белокачанная, клевер луговой, лопух большой, морковь посевная, подорожник большой, тыква обыкновенная.

Алоэ древовидное. Применяют свежий сок, пропитывая марлевую повязку и орошая раны.

Горец птичий. Применяют свежую траву в виде кашицы или сок для примочек.

Дуб обыкновенный. Отвар коры используют для обмывания ран и примочек.

Для лечения ожогов применяют **масло зверобоя:** столовую ложку травы залить стаканом растительного масла, настоять 14 дней, время от времени взбалтывая.

Для лечения ожогов применяют **мазь календулы** (настойка календулы — 1 часть, вазелин — 2 части).

Используют свежие листья **капусты** в виде повязки.

Клевер луговой. Делают примочки из цветков (2—3 столовые ложки сухих цветков обварить кипятком, завернуть в марлю, приложить к больному месту.

Лопух большой. К ожогам прикладывают кашицу из свежих листьев.

Морковь посевная. Прикладывают тертую морковь к больному месту.

Подорожник большой. Свежие истолченные листья прикладывают к ожогу.

Тыква. Компрессы из сока помогают при ожогах.

ОПРЕЛОСТИ:

гречиха посевная.

Муку из высушенных листьев применяют в виде присыпки при опрелостях у детей.

ОСТЕОМИЕЛИТЫ:

алоэ древовидное, крапива двудомная.

Алоэ древовидное. Применяют сок алоэ в виде примочек.

Крапива двудомная. В период рубцевания свищевые ходы промывают соком из свежих листьев.

ОТЕКИ:

береза белая, брусника обыкновенная, тыква обыкновенная.

Береза белая. Настой листьев или почек пьют по 1/2 стакана 4 раза в день до еды: 2 столовые ложки листьев или 1 столовую ложку почек залить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить.

Брусника обыкновенная. Отвар листьев: 2 чайные ложки сырья залить стаканом воды, кипятить 15 минут. Охладить, процедить и выпить глотками в течение дня.

Тыква обыкновенная. Сок тыквы пьют по 0,5 стакана в сутки.

ПОНОСЫ:

аир болотный, горец птичий, дуб обыкновенный, земляника лесная, калина обыкновенная, клюква болотная, малина обыкновенная, мята перечная, подорожник большой, ревень волнистый, ромашка аптечная, сирень обыкновенная, смородина черная, черемуха обыкновенная, черника обыкновенная, шалфей лекарственный, шиповник, ячмень обыкновенный.

Применяется в сборе:

Корневища аира, кора дуба, трава тимьяна, лист ореха грецкого (поровну). Чайную ложку смеси настоять 6 часов в стакане холодной воды, затем кипятить 10—15 минут на слабом огне, процедить. Выпить глотками в течение дня при поносе.

Овес посевной — однолетнее травянистое растение. С лечебной целью используется зерно овса, которое содержит 60% крахмала, 16% белков, 9% жиров, ферменты,

витамины группы В, соли кальция, фосфора и другие вещества.

Овсяные хлопья употребляют при воспалениях желудочно-кишечного тракта, поносе, заболеваниях печени и сердца (100 г овсяных хлопьев залить 1 л холодной воды, настоять 4 часа, затем варить до густоты).

При желудочно-кишечных расстройствах принимают по 50—100 г **свежих плодов черники** или настой из сухих плодов (4 чайные ложки сухих плодов настоять 8 часов на стакане воды комнатной температуры. Выпить в течение дня глотками).

Плоды черники входят в состав вяжущих сборов:

Плоды черники — 2 части, корневище лапчатки — 1 часть, цветки бессмертника — 1 часть, плоды тмина — 1 часть, лист шалфея — 3 части. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, по охлаждении процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Плоды черники — 2 части, плоды черемухи — 3 части. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, кипятить 20 минут на слабом огне, процедить. Принимать по 1/4—1/2 стакана 3 раза в день.

Готовят также сбор:

Плоды рябины — 4 части, трава зверобоя — 3 части, корень алтея — 2 части. Столовую ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, настоять 40—60 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день при поносах.

ПРОКТИТЫ И ПАРАПРОКТИТЫ:

календула лекарственная.

Для клизм используют 2-процентный раствор настойки календулы (чайная ложка настойки на 1 1/4 стакана воды).

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

бузина сибирская, горец птичий, горчица сарептская, душица обыкновенная, калина обыкновенная, карагана гривастая, картофель, клевер луговой, клюква болотная, малина обыкновенная, редька посевная, свекла красная, сирень обыкновенная, смородина черная, шиповник,

Бузина сибирская. Столовую ложку сухих цветков заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Настой принимать по 1/4 стакана (лучше с медом) 3—4 раза в день за 15 минут до еды при простудных заболеваниях.

При простудных заболеваниях, для усиления потоотделения используются сборы:

Цветки бузины, липовый цвет, цветки ромашки аптечной, цветки коровяка, цветки терновника, кора ивы (всех поровну). Столовую ложку измельченного сырья заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Настой пить горячим по 2—3 стакана ежедневно.

Цветки бузины, цветки ромашки аптечной (поровну). Способ приготовления, как в предыдущем рецепте.

Цветки бузины, цветки ромашки аптечной, липовый цвет, лист мяты перечной (всех поровну). Способ приготовления, как в предыдущем рецепте.

Цветки бузины 2 части, липовый цвет — 2 части, кора ивы — 3 части, цветки пиона — 1 часть, корень солодки — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть. 2 столовые ложки измельченного сбора заварить 0,5 л кипятка, настоять 15 минут, процедить. Настой выпить теплым в течение дня.

Цветки бузины — 1 часть, семена пажитника сенного — 1 часть, плоды фенхеля — 1 часть, липовый цвет — 2 части, трава фиалки трехцветной — 2 части. Столовую ложку измельченного сбора настоять в стакане холодной воды в течение 2 часов, варить несколько минут и после остывания процедить. Отвар пить теплым в несколько приемов за один день при трахеобронхите, хроническом бронхите, кашле.

Горчица сарептская. Делают ножные ванны с порошком горчицы в течение 10 минут. Эффективно в первые часы заболевания.

Калина обыкновенная. Отвар плодов с медом дает хороший эффект при простудных заболеваниях с сильными головными болями, кашлем и потерей голоса, полезен он и при гипертонии, заболеваниях сердца, поносах (стакан плодов залить 1 л горячей воды, кипятить 8—10 минут, процедить, добавить 3 столовые ложки меда. Пить по 1/2 стакана 3—4 раза в день).

Отвар цветков применяют в качестве отхаркивающего и потогонного средства (столовую ложку цветков зава-

рить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне. Пить по столовой ложке 3 раза в день).

Картофель. Делают ингаляции. В кастрюлю с водой кладут картофельную кожуру, варят и дышат парами в течение 10 минут.

Редька посевная. При простудных заболеваниях употребляют сок с медом (вырезать в редьке углубление, заполнить медом и накрыть сверху кусочком редьки, настоять 4 часа в теплом месте, полученный сок слить. Принимать по столовой ложке, детям — по чайной ложке 3 раза в день).

ПРОТИВОГЛИСТНЫЕ:

лук-чеснок, тыква обыкновенная.

Клизма из **чеснока** оказывает хорошее действие при острицах (5—8 зубчиков размять в стакане воды комнатной температуры, процедить).

Семена **тыквы** используют для борьбы с ленточными глистами (300 г сырых или высушенных семян освободить от твердой оболочки, обязательно сохраняя зеленую тонкую оболочку, тщательно растереть пестиком в ступке, добавляя семена небольшими порциями. Затем медленно добавить 50—60 мл воды при непрерывном помешивании порциями по 10—15 капель. К полученной массе для придания вкуса прибавить 10—15 г меда, варенья или сахара и дать больному натощак по чайной ложке в течение часа всю дозу. Через 3 часа выпить сернокислую магнезию (взрослым 10—30 г в полстакане теплой воды, детям — из расчета 1 г на один год жизни), а затем через 30 минут поставить клизму. Для детей дозу семян необходимо уменьшить до 150 г (10—12 лет), до 100 г (5—7 лет), до 75 г (3—4 лет), до 30—50 г (2—3 лет).

РАДИКУЛИТЫ:

горчица сарептская, лопух большой, редька посевная.

Горчица сарептская — однолетнее травянистое растение с прямым голым стеблем высотой до 40 см. С лечебной целью используют семена горчицы, содержащие 47 процентов жирного масла сложного состава, фермент мирозин и другие вещества.

Горчица в виде горчичников применяется как местное раздражающее и отвлекающее средство при простудных заболеваниях, плевритах ревматизме, радикулитах, невритах.

Вместо горчичников можно использовать горчичные ванны: 250—400 г горчичного порошка размешать, подливая к нему теплую (не горячую) воду до консистенции жиденькой кашицы, и растереть до появления резкого едкого горчичного запаха. После этого кашицу вылить в ванну (на 180—200 л воды) и хорошо перемешать. Ванну принимают при температуре 35—36° 5—6 минут. После ванны обмываться 1—2 минуты под теплым душем и закутаться в теплое одеяло. Применяется при бронхитах, пневмонии.

Для лечения радикулитов к болезненным участкам прикладывают толстым слоем свежие листья лопуха, сверху покрывают компрессной бумагой и повязывают теплым платком.

Компрессы из сока и кашицы **редьки** используют при ревматизме, радикулитах и невритах.

РЕВМАТИЗМ:

береза белая, бузина сибирская, горец птичий, горчица сарептская, зверобой продырявленный, клюква болотная, костяника каменистая, крапива двудомная, лопух большой, малина обыкновенная, пырей ползучий, редька посеевная, ромашка аптечная, рябина сибирская, сирень обыкновенная, смородина черная, хвощ полевой, черника обыкновенная.

Бузина сибирская применяется в сборах:

Цветки бузины — 2 части, лист крапивы двудомной — 2 части, кора ивы — 4 части, трава хвоща полевого — 4 части, лист березы — 4 части, цветки василька синего — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, цветки пиона — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, побеги паслена сладкого-горького — 1 часть, кора крушины — 1 часть. 3 столовые ложки измельченного сбора залить 0,5 л кипятка, через 10 минут довести до кипения и процедить. Пить по стакану горячего отвара каждые 2 часа при ревматических артритах.

Цветы бузины, липовый цвет, трава золотарника, тра-

ва зверобоя (всех поровну). Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 2 стакана настоя в день при ревматизме, подагре.

Сок **редьки** входит в состав смеси, применяемой при ревматизме: сок редьки — 1,5 стакана, пчелиный мед — 1 стакан, водка — 1/2 стакана, соль — 1 столовая ложка. Смесь хорошо перемешивают и используют для втирания в больное место.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, воспалениях желудочно-кишечного тракта, тяжелых заболеваниях печени прием препаратов редьки внутрь противопоказан.

Костяника каменистая. Припарки из травы используют как болеутоляющее средство при подагре и ревматизме.

Настой листьев **черной смородины** пьют при заболеваниях мочевого пузыря, ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, простуде, общем недомогании, кожных заболеваниях (столовую ложку измельченных листьев заварить 2 стаканами кипятка, настоять 6 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день).

Свежие плоды **черники** в больших количествах употребляют при подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Готовят также сбор: Трава душицы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 2 части, плоды малины — 2 части. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5—10 минут, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего отвара 3—4 раза в день при ревматизме и простудных заболеваниях.

ШПОРА ПЯТОЧНАЯ:

Сирень обыкновенная — декоративный кустарник или небольшое деревцо с метелками красивых душистых цветков. С лечебной целью используют цветки, листья и почки растения.

Растение содержит аскорбиновую кислоту, смолы, фитонциды, эфирное масло, дубильные и другие вещества.

Настойку цветков используют при ревматизме, отложении солей в суставах, при пяточных шпорах (высушенные цветки залить 40-градусным спиртом в отношении 1:10, настоять 8—10 дней в плотно закрытой посуде,

Принимать по 30 капель 2—3 раза в день и одновременно натирать или делать компрессы из этой же настойки на больные участки).

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ:

береза белая, горец птичий, жимолость голубая, земляника лесная, калина обыкновенная, капуста белокочанная, картофель, лопух большой, облепиха крушиновидная, подорожник большой, сирень обыкновенная, смородина черная, тысячелистник обыкновенный, черемуха обыкновенная, шалфей лекарственный, шиповник.

Капуста белокочанная. Пьют сок свежей капусты по 1/2 стакана 2—3 раза в день за час до еды в теплом виде.

Облепиха крушиновидная — небольшое раскидистое деревце до 5—6 м высотой. Плод — продолговато-округлая сочная костянка оранжевого цвета. Сидят плоды на очень коротких плодоножках, густо облепляя ветви, отсюда и русское название растения. Мякоть зрелых плодов имеет горьковатый вкус, но, подмороженная первыми заморозками, она теряет горечь и приобретает приятный кисло-сладкий вкус со своеобразным нежным ароматом ананаса.

С лечебной целью заготовляют все части растения.

Плоды облепихи собирают поздней осенью после заморозков или в начале зимы. Они содержат до 300 мг% аскорбиновой кислоты, 0,035 мг% витамина B_1, 0,066 мг% витамина B_2, 0,15 мг% фолиевой кислоты, 100 мг% витамина Р, холин, 60 мг% каротина, 18 мг% витамина Е, 1,5 мг% витамина K_1, 3,5% сахара, 3,2% органической кислоты, до 15 микроэлементов (железо, магний, марганец, бор, сера, алюминий, кремний, титан и др.), и два вида жирных масел: красное — в мякоти плодов (до 8%) и желтое — в семенах (до 12,5%). В листьях найдено 1374 мг% аскорбиновой кислоты и 8% дубильных веществ.

Облепиха издавна славится своими лечебными свойствами, но наиболее ценным и популярным сырьем из нее считается облепиховое масло — маслянистая жидкость красновато-оранжевого цвета с характерным вкусом и запахом. Ценность и эффективное лечебное действие облепихового масла обусловлены богатством и раз-

нообразием входящих в его состав биологически активных веществ: каротиноидов, стеаринов, витамина Е. По мнению многих авторов, облепиховое масло обладает высокой биологической активностью, способствует ускорению эпителизации и оказывает стимулирующее действие на длительно не заживающие раны, обладает болеутоляющим, противовоспалительным и антибактериальным действием. С лечебно-профилактической целью облепиховое масло применяется внутрь и наружно.

Для лечения язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки принимают по 1 чайной ложке облепихового масла 3 раза в день перед едой в течение 3—4 недель. В первые 3—4 дня лечения усиливается изжога и появляется кислая отрыжка. Чтобы предотвратить эти неприятные ощущения, в облепиховое масло перед употреблением добавляют 1/4 стакана 2-процентного раствора соды и хорошо взбалтывают. При систематическом приеме внутрь уменьшаются или совсем исчезают боль, изжога, отрыжка. На кислотность желудочного сока масло существенно не влияет.

В народной медицине используют масло, полученное в домашних условиях. Получают его разными методами: из ягод выжимают сок и отстаивают его в холодном месте. Масло при отстаивании всплывает на поверхность, и его счерпывают. Полученное таким способом масло считается наиболее качественным. Другой способ: оставшийся от получения сока жмых дополнительно измельчают, заливают растительным маслом, настаивают и отделяют обычным прессованием. Это масло более светлое, и ценится оно гораздо ниже.

Кроме масла широко применяются свежие и консервированные плоды облепихи как ценное поливитаминное средство. Плоды облепихи моют, кладут в чистую эмалированную посуду, засыпают равным по весу количеством сахарного песка, хорошо размешивают. Затем смесь перекладывают в пол-литровые стеклянные банки, наполняя их на 4/5 объема, а сверху засыпают сахарным песком. Банки закрывают пергаментом и завязывают. В таком виде облепиха может храниться в прохладном темном месте в течение всей зимы, не потеряв своего вкуса и целебных свойств.

ЧТО ЕЩЕ ПОЧИТАТЬ?

1. *Агафонов А. Д., Андрест Б. В.* Организация заготовок дикорастущих плодов, ягод, грибов и лекарственных трав. — М.: Колос, 1975.

2. Атлас лекарственных растений СССР / Гл. ред. В. Н. Цицин. — М., 1962.

3. *Брехман И. И.* Человек и биологически активные вещества. — Л., 1976.

4. *Васильева З. А., Пухова О. А.* Неспецифическое лечение хронических заболеваний. — Л., 1972.

5. *Гаммерман А. Ф.* и др. Лекарственные растения. — М.: Высшая школа, 1975.

6. *Гаммерман А. Ф., Гром И. И.* Дикорастущие лекарственные растения СССР. — М.: Медицина, 1975.

7. *Ивченко С. И., Руденко В. Ф.* Лесные плодовые растения. — М.: Лесная промышленность, 1976.

8. *Машковский М. Д.* Лекарственные средства. 8-е изд. — М., Медицина, 1977.

9. *Микулин А. А.* Активное долголетие. — М., 1978.

10. *Муханова Ю. И., Требухина К. А., Туленкова А. Г.* Зеленые и пряные овощные культуры. — М.: Рассельхозиздат, 1977.

11. *Петрова В. В.* Мир лесных растений. — М.: Наука, 1978.

12. *Токин Б. П.* Целебные яды растений. — Л.: Лениздат, 1967.

13. *Турова А. Д.* Лекарственные растения СССР и их применение. — М.: Медицина, 1974.

14. *Шёненберг В.* Соки растений — источник здоровья. — М.: Знание, 1979.

Издательство «Медицинская газета»

Сдано в набор 16.07.80. Подписано к печати 20.08.90.
Формат бумаги 84×108 1/32. Объем 5 авт. л. Высокая печать.
Заказ 1784. Тираж 300.000. Цена 2 руб.

Отпечатано в ордена «Знак почета» типографии газеты «Красная звезда»

2 руб.

«...Фитотерапия всегда входила в комплекс лечебного воздействия... очень часто фитотерапия полезней химиотерапии, а в наши дни, когда загрязнение окружающей среды стало общепланетарным бедствием, нужно вновь обратиться к лечебным травам, не думая, конечно, что они и есть единственное средство лечения. Это важно особенно в наши дни, когда наша промышленность не способна обеспечить население нужными препаратами в достаточном количестве. Рецензируемая книга фактически хрестоматия, составленная из самых авторитетных источников...»

Рецензент,
кандидат медицинских наук
М.БУЯНОВ